МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРЕЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЧАИНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Гончарова Г.И.
«31» августа 2021 года

Утверждаю:
Директор школы
_____ Е.Ф. Остапчук
Приказ № 64/1-О от 31.08. 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный баскетболист»
Направленность: физкультурно-спортивный
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)
(в редакции с изменениями и дополнениями, утв. Приказом МБОУ «Гореловская ООШ» от 01.11.2021 № 75/1-О)

Автор составитель:
Бадуева Надежда Анатольевна
учитель физической культуры

с. Гореловка
2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Пояснительная записка

- Направленность программы
- Актуальность программы
- Цель и задачи программы
- Группа обучающихся, для которой программа актуальна
- Формы организации и режим занятий
- Срок реализации программы
- Планируемые результаты

2. Раздел 2. Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана

3. Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

4. Органцизационно-педагогические условия реализации программы

5. Календарный учебный график

Введение.

В соответствии с законом "Об образовании" любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции баскетбол. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идёт о дополнительном образовании, углублённом изучении раздела "Баскетбол"," да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как её содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учётом наличия в группе обучающихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по видам спорта, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработала свой вариант такой программы. Кроме содержания программы я составила рабочие планы её реализации.

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей
- Устава МБОУ «Гореловская ООШ»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. 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 и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
-профессиональную ориентацию;
-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
-формирование общей культуры;
-профилактику асоциального поведения.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам баскетбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в баскетбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Группа обучающихся, для которой программа актуальна

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 12 до 16 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Тренировочные занятия по баскетболу проводятся на базе МБОУ «Гореловская ООШ».

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной сельской образовательной школы, имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся 12– 16 лет. Такой разброс в возрасте обучающихся в СОГ объясняется тем, что набор производится на базе только одной сельской образовательной школы.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 8 человек. Максимальная – 15 человек.

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке1 часа занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов за год - 35.

Формы организации занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

уровень освоения основ техники баскетбола;

уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Таким образом, в результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

- историю развития бакскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На время командировок и болезни учителя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер- преподаватель

осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу
(нагрузка 1 час в неделю)

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	1	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	6	в процессе занятий	6
4	Ловля и передача мяча	4	в процессе занятий	4
5	Броски мяча	4	в процессе занятий	4
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	2	в процессе занятий	2
8	Комбинации элементов техники	2	в процессе занятий	
9	Тактика игры	4	в процессе занятий	4
10	Подвижные игры и эстафеты	1	в процессе занятий	
11	Физическая подготовка	2	в процессе занятий	
12	Судейская практика	4	в процессе занятий	
ИТОГО	34			

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.
11.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

<u>1. Упражнения без мяча.</u>

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

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

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

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

Тактическая подготовка

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

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.
Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.
Спортивные соревнования, их организация и проведение
Правила игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.
Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь
Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Мячи,кольца Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.
Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.
Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры. Футбол. Волейбол.
Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.
Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .
Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Требования техники безопасности

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Юные баскетболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в баскетболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Участие в соревнованиях

Муниципальные соревнования по баскетболу.

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой

возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом,

могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

№	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 3х10м 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

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Уровень**					
		Низкий		**Средний**		**Высокий**	
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	8-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173

Содержание и методика контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. з трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к кольцу, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Критерии оценки результативности

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний, занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и

за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе

тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность **спортсмена. Важно знать, в** какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
4. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
6. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
7. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Список литературы

1.Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2.Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

3.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

4.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

8. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
9.Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
10. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09.21	17.00-18.00	групповые теоретические занятия;	1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	10.09.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	17.09.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге,квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	24.09.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	01.10.21	17.00-18.00	зачеты, тестирования	1	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	Спортивный зал	Предварительный контроль
6	Октябрь	08.10.21	17.00-18.00	групповые теоретические занятия;	1	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Октябрь	15.10.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини баскетбол)	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Октябрь	22.10.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	Спортивный зал	Текущий контроль

9	Октябрь	29.10.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов(слитно)	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Ноябрь	12.11.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Ноябрь	19.11.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	Спортивная площадка	Текущий контроль
12	Ноябрь	26.11.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Декабрь	03.12.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Декабрь	10.12.21	17.00-18.00	групповые и индивидуальные теоретические занятия;	1	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль

15	Декабрь	17.12.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Декабрь	24.12.21	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия		1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Январь	14.01.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Январь	21.01.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Январь	28.01.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Феврвль	04.02.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Февраль	11.02.22	17.00-18.00	групповые теоретические занятия;	1	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль	18.02.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Февраль	25.02.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	Спортивный зал	Текущий контроль

24	Март	04.03.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Март	11.03.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Март	18.03.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Апрель	01.04.22	17.00-18.00	групповые теоретические занятия;	1	1Комбинации упр. технических приемов 2Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Апрель	08.04.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Апрель	15.04.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Комбинации упр. технических приемов 2Умения, помощь в судействе, учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Апрель	22.04.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Апрель	29.04.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Совершенствование технических приемов(ведения, передачи,ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Май	06.05.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебной двухсторонней игре	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Май	13.05.22	17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Май		17.00-18.00	групповые тренировочные занятия	1	Организация и проведение соревнований по баскетболу	Спортивный зал	Итоговый контроль