

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МОУ «ПЕТРОВСКАЯ СОШ»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 10

от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Петровская СОШ»



Хрол А. С.
Приказ № 183
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
для обучающихся 5-7 классов

п. Петровское
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		3 - 12
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Учебно – тематический план:	4 – 12
1.3.1	Учебный план	4
1.3.2	Содержание	5
1.3.3	Планируемые результаты	10 – 12
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий		12 – 21
2.1	Календарно - учебный график	12
2.2	Условия реализации программы	13
2.3	Формы аттестации	14
2.4	Оценочные материалы	14 - 18
2.5	Методические материалы	18 – 20
2.5	Список литературы	21

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 № 19-1969\15-00;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» была использована:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008 г.

Актуальность данной программы

Баскетбол – командного взаимодействия во всех элементах игры. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация 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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» 1 год (72 часа), продолжительность занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа в неделю, наполняемость группы 10 – 15 человек. Программа рассчитана на детей возраста 11 – 13 лет.

1.2. Цель и задачи программы

С учётом выше перечисленных особенностей **целью** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» является формирование разносторонне физически развитой личности, содействие физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к спортивной игре баскетбол.

1.3. Учебно - тематический план на 1 год

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	всего часов	в том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая часть:	8	8		Анкетирование
	Инструктаж по технике безопасности:	2	2		
	Правила игры в баскетбол	2	2		
	Гигиена, врачебный контроль	2	2		
	Сведения о строении тела и функциях организма человека	2	2		

2	Основы техники и тактики игры:	54		54	Наблюдение, беседа
	Техника нападения (действия с мячом и без мяча)	14		14	
	Техника защиты (действия с мячом и без мяча)	14		14	
	Тактическая подготовка	12		12	
	Подвижные игры	8		8	
	Учебная игра	6		6	
3	Общая физическая и специальная подготовка	В процессе учебных занятий			Отслеживание
4	Контрольные игры и соревнования:	8		8	
	Игровые задания по подвижным играм с элементами волейбола	4		4	
	Соревнования по волейболу	4		4	
5	Контрольные испытания по физической подготовке	2		2	Промежуточная и итоговая
ИТОГО:		72	8	64	

1.3.2. Содержание

1. Теоретическая часть

Инструктаж по соблюдению правил поведения на учебно-тренировочном занятии. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Общий режим дня, гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях.

2. Основы техники и тактики игры

Стойка и перемещения нападающего и защитника. Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо с места, в прыжке. Бросок мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо с короткой, средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Подвижная игра: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Вызывай смену». «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты,

выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол (Таблица).

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	значительное влияние

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в

двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих баскетболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения баскетбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих баскетболистов с учетом специфики баскетбола как особого вида спорта. Так, элементы легкой

атлетики необходимы баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим баскетболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими баскетболистами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий баскетбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых баскетболисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности баскетбола:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. Взрывную силу и максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке баскетболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В баскетболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями баскетболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении баскетбольных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных баскетбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении; прыжки с изменением направлений и с поворотами; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот; прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая баскетболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества баскетболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния баскетболистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике баскетболистов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

4. Контрольные игры и соревнования

Игровые задания в форме соревнований проводятся раз в квартал, к концу года увеличиваются до 2 раз в месяц не более 45 мин.

5. Контрольные испытания по физической подготовке

Контрольные испытания проводятся четыре раза в год - в сентябре - октябре, декабре, апреле - мае месяце.

1.3.3. Планируемые результаты освоения учебного курса

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» направлена на формирование универсальных учебных действий, а именно на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
1	Продолжительность учебного года	36 недель
2	Первое полугодие	02.09.2019 – 31.12.2019 (17 недель)
3	Второе полугодие	08.01.2020 – 31.05.2020 (19 недель)
4	Продолжительность занятия	2 по 45 минут
5	Промежуточная аттестация	19 – 29 декабря
6	Итоговая аттестация	23 – 30 апреля
7	Мероприятия по окончанию учебного года	21 – 29 мая
8	Окончание учебного года	30 мая

Распределение количества часов в течении года в соответствии с расписанием

Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
2часа в неделю (72 часа)	9	9	8	8	7	8	8	8	7

Распределение часов в соответствии с расписанием

№ п\п	Разделы и темы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая часть	8	2	2			2	2			
2	Основы техники и тактики игры	54	7	7	7	6	4	5	7	5	6
3	Контрольные игры и соревнования	8			1	1	1	1	1	2	1
4	Контрольные испытания по физической подготовке	2				1				1	
Всего		72	9	9	8	8	7	8	8	8	7

2.2. Условия реализации программы

1. Необходимые материалы и инструменты

Для реализации программы необходимо иметь ребенку: Спортивный костюм, спортивную обувь, сменную одежду по сезону, предметы личной гигиены.

2. Материально – техническое обеспечение

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1. Баскетбольная площадка	1 шт.	6. Гимнастические маты	10 шт.
2. Баскетбольный щит и кольцо	2 шт.	7. Мячи набивные (1 кг.)	6 шт.

3. Мячи баскетбольные	15 шт.	8. Скакалки	10 шт.
4. Гимнастическая стенка	6 пролетов	9. Секундомер	1 шт.
5. Гимнастические скамейки	4 шт.		

2.3. Формы аттестации

Контроль результатов учебного предмета

Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» и контроля процесса физического воспитания используются следующие виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Итоговый.

Для оценки теоретической подготовленности, техники выполнения физического упражнения, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность используются следующие методы контроля:

- опрос;
- наблюдение;
- измерение морфофункциональных показателей и анализ документов;
- соревнование.

2.4. Оценочные материалы.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов подготовки заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

1. Оценка уровня физической подготовки.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

- Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

- Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте - поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250 - 270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

- Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка за спиной. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

- Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при

которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки **техники владения мячом** при передаче мяча одной, двумя руками и ловле мяча двумя руками. При передачах мяча одной, двумя руками на расстояние до стены 1,5 - 2 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Для оценки техники владения мячом при ведении мяча левой и правой рукой при обводке разметочных фишек (защитника). Учитывается количество очков из 1 попытки и потери мяча.

3. Техничко-тактические **навыки в передаче мяча** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1 (ближняя), 2 (средняя) и 3 (дальняя). Передача выполняется на точность по 2 попытки в каждую зону с трех секундной зоны.

4. Для **оценки навыка броска мяча** используется непосредственно штрафной бросок или скоростной проход с использованием техники двух шагов. На первом этапе обучения оценивается техника броска. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность броска.

3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из баскетбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи

тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** разрабатываются тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (Таблица).**

№ n/ п	Пол, возраст Показатели	Девочки							Мальчики						
		11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
1	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.7	8.4	8.3	8.2	7.9	7.6	7.2	8.4	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3	6.9
2	Метание 1 кг. набивного мяча, см:														
	- сидя (двумя руками из-за головы)	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6.0
	- стоя (двумя руками из-за головы)	3.5	4.5	5	5.5	6	6.5	7.0	4	5	7	7.5	8	8.5	9.0
3	Передача мяча в стенку одной рукой с расстояния 2 м и ловля, кол-во раз за 10 сек.	3	3	4	5	6	7	8	4	4	5	6	7	8	9
4	Штрафной бросок (10 бросков)	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
5	3-х очковый бросок (10 бросков)	-	-	1	2	3	4	5	-	-	2	3	4	5	6
6	Бросок после 2-х шагов (10 бросков)	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

2.5. Методические материалы

	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая часть	Беседа, инструктаж	Словесные методы	Книги, цикл лекций	Анкетирование
2	Основы техники и тактики	Индивидуальная, групповые	Метод расчлененного обучения	Подборка развивающих игровых упражнений	Самоконтроль Наблюдение
3	Общая физическая и специальная подготовка	Групповые и индивидуальные занятия	Методы упражнений	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдение
4	Контрольные игры и соревнования	Зачетные занятия, соревнования	Методы упражнений	Наблюдения, игры, обсуждения	Результаты
5	Контрольные испытания по физической подготовке	Зачетные занятия	Методы упражнений	Подборка тестов	Промежуточная аттестация

Обучение техническим приемам и их совершенствование

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Определение результатов соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств.

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Освоение основ технических и тактических действий

Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А.Генетю «ФАИР», 2007.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск: Беларусь, 2005.
6. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск: Беларусь, 2000.
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова. - М.: 2006.
10. А.Я. Гомельский «Академия баскетбола» – М. А.Генетю «ФАИР», 2007.
11. Е.Р.Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2004.

Электронные источники:

12. Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс] URL: <http://www.russiabasket.ru>
13. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
14. Официальный сайт европейской федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fibaeuropencing.com>
1. Официальный сайт международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fiba.com>
2. www.basketlessons.net
3. www.ballplay.narod.ru
4. mba-basket.ru
5. www.basket.ru

Для обучающихся:

6. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А.Генетю «ФАИР», 2007;
7. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
8. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол» - М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Контрольно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол- во часов	Формы и методы организации занятий	Форма контроля
	План.	Факт.				
1	05.09		Вводное занятие.Инструктаж по мерам безопасности.	1	фронтальная	Опрос, анкетирование
2	09.09		Врачебный контроль.	1		
3	12.09		Строевые упражнения на месте и в движении. ОФП.	1	индивидуальная	Контрольные тесты
4	16.09		Стойка и перемещения:	4	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
5	19.09		- нападающего;			
6	23.09		- защитника.			
7	26.09					
8	30.09		Ведение мяча:	8	фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение
9	03.10		- на месте;			
10	07.10		- в движении.			
11	10.10		Развитие быстроты.			
12	14.10		Подвижная игра: «Салки» (Пятнашки).			
13	17.10					
14	21.10					
15	24.10					
16	28.10		Правила игры	2	групповая, индивидуальная	Диагностическая беседа
17	31.10					
18	04.11		Контрольные игры (соревнование)	1	групповая	Наблюдение
19	07.11		Передача и ловля мяча:	8	фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение
20	11.11		- на месте;			
21	14.11		- в движении.			
22	18.11		Подвижная игра: «Метко в цель», «Эстафета с бегом»,			
23	21.11		«Вышибало. Развитие силы.			
24	25.11					
25	28.11					

26	02.12		Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	1		
27	05.12		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение
28	09.12		Бросок мяча в кольцо с места.	3	фронтальная, групповая, индивидуальная	Диагностическая беседа Наблюдение
29	12.12		Подвижная игра: «Метко в цель», «Эстафета с бегом».			
30	16.12		Упражнения с мячом, развитие координации движения.			
31	19.12		Контрольные испытания.	1	индивидуальная	Контрольные тесты
32	23.12		Бросок мяча в кольцо в прыжке. Подвижная игра: «Метко в цель», «Эстафета с прыжками».	2	фронтальная, групповая,	Диагностическая беседа
33	26.12					
34	30.12		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение
35	09.01		Строение тела и функции организма человека.	2	фронтальная, групповая,	Диагностическая беседа
36	13.01					
37	16.01		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение
38	20.01		Бросок мяча в кольцо в движении. Подвижная игра: «Метко в цель». Легкоатлетические упражнения, развитие выносливости.	4	индивидуальная	Беседа Наблюдение
39	23.01					
40	27.01					
41	30.01					
42	03.02		Правила игры.	2	фронтальная, групповая,	Диагностическая беседа
43	06.02					
44	10.02		Бросок мяча в кольцо с короткой дистанции. Подвижная игра: «Перетягивание через черту», «Лапта». Легкоатлетические упражнения, развитие прыгучести.	4	индивидуально-групповая	Беседа Наблюдение
45	13.02					
46	17.02					
47	20.02					
48	27.02		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение
49	02.03		Бросок мяча в кольцо со средней и дальней дистанции. Подвижная игра: «Перетягивание через черту», «Лапта». Легкоатлетические упражнения, развитие прыгучести.	3	индивидуально-групповая	Беседа Наблюдение
50	05.03					
51	12.03					
52	16.03		Штрафной бросок. Подвижная игра: «Эстафета баскетболистов». Игровые задания в подвижных играх. ОФП, развитие прыгучести и силы.	4	индивидуально-групповая	Беседа Наблюдение
53	19.03					
54	23.03					
55	26.03					
56	30.03		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение

57	02.04		Взаимодействия игроков в игре. Подвижная игра: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Вызывай смену». ОФП, развитие быстроты, силы и гибкости.	6	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
58	06.04					
59	09.04					
60	13.04					
61	16.04					
62	20.04					
63	23.04		Контрольные испытания.	1	индивидуальная	Контрольные тесты
64	27.04		Взаимодействия игроков в игре. Подвижная игра: «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом». ОФП, развитие быстроты, силы и гибкости.	3	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
65	30.04					
66	07.05					
67	11.05		Контрольные игры (соревнование).	1	групповая	Наблюдение
68	14.05		Взаимодействия игроков в игре. ОФП, развитие быстроты, силы и гибкости.	3	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
69	18.05					
70	21.05					
71	25.05		Мероприятия по окончанию учебного года.	1		
72	28.05		Итоговое занятие	1	фронтальная	Подведение итогов