

Администрация муниципального образования
«Беломорский муниципальный район»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Беломорского муниципального района
«Беломорская детско-юношеская спортивная школа имени А.В.Филиппова»

Согласовано
На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Беломорская ДЮСШ
им.А.В.Филиппова»

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Утверждено

Директор

МАОУ ДО «Беломорская ДЮСШ
им.А.В.Филиппова»

Е.А.Сафаргалин

«29» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Количество обучающихся в группе 15-25 человек

Срок реализации – 1 год

**Составитель программы:
Сальникова Александра Владимировна,
тренер-преподаватель**

Беломорск- 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Учебный план.....	10 стр.
3. Содержание программы.....	13 стр.
4. Методическое обеспечение программы.....	17 стр.
5. Условия реализации программы.....	23 стр.
6. Система контроля и зачётные требования.....	24 стр.
7. Перечень информационного обеспечения.....	33 стр.
8. Приложение 1.Годовой учебный план.....	35 стр.
9. Приложение 2.Календарный учебный график.....	36 стр.
10.Приложение 3.Описание подвижных игр и эстафет.....	43 стр.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (базовый уровень) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 29 ноября 2018 г. Регистрационный N 52831), Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, Методическими рекомендациями по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры спорта, утвержденными приказом Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13 августа 2015 года № 293.

В программе представлен план построения учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительной группы юношей и девушек 14-17 лет, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Программа направлена на удовлетворение запросов родителей в организации занятий физической культурой и спортом.

Программа является общеразвивающей, а это значит, что в процессе ее реализации у ребенка формируются компетенции осуществлять *универсальные действия*:

- *личностные* (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- *регулятивные* (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительными особенностями данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования и развития творческих способностей обучающихся, удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели определены следующие воспитательные, образовательные и оздоровительные **задачи**:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать активную творческую личность (содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы);
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- приобретать высокого уровня развития необходимые двигательные навыки (помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений);
- выявить перспективных детей для прохождения обучения по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с

соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол является увлекательной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целесообразность настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол, с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся и учетом сенситивных периодов развития подростков.

Направленность тренировочного процесса определяется с учетом

сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств (Таблица 1). Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и скоростных способностей, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. У девушек сензитивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Кроме того, в программе учитывается фактор, что часто в баскетбольные группы приходят высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего, такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у юношей имеются большие различия в становлении физических кондиций, без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
ростовесовых показателей и развития физических качеств детей
школьного возраста**

Таблица 1

№ П. п.	Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет				
		13	14	15	16	17
1.	Рост	+	+	+		
2.	Мышечная масса	+	+	+		
3.	Сила максимальная	+	+		+	+
4.	Быстрота			+	+	+
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+		
6.	Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+
7.	Скоростная выносливость			+	+	+
8.	Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+
9.	Гибкость	+				
10.	Равновесие	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Таблица 2

№ П.п.	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1.	Скоростные способности	3
2.	Мышечная сила	2
3.	Вестибулярная устойчивость	3
4.	Выносливость	2
5.	Гибкость	1
6.	Координационные способности	3
7.	Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Программа построена на следующих принципах:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность – предусматривает, в зависимости индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения используются *следующие методы обучения:*

словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении (для этой цели используются: объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.);

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов;

практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Результатом образовательной деятельности по данной программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- улучшение физических кондиций; рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- рост личностного развития ребёнка; умение оценивать свои достижения;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

После изучения данной программы, обучающиеся должны:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие баскетбола в мире, России, Республики, его особенности;
- правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с

изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Процесс обучения по программе предусматривает следующие ***виды контроля:***

- ***входной,*** это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса и проводится с целью определения уровня развития;
- ***текущий,*** это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся;
- ***итоговый,*** это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Адресат программы: обучающиеся, юноши и девушки 13-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Срок освоения программы: 36 рабочих недель/216 часов

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются дети 13-17 летнего возраста, имеющие медицинский допуск, желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста или не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта.

2. Учебный план

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

2.1.Режим тренировочной работы.

Таблица 3

Уровень	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во часов в неделю	Объем подготовки (час)	Уровень подготовленности
Базовый	13-17 лет	15-25	6	216 часов	Прирост показателей физической, технической и тактической подготовки

2.2.Учебно-тематический план.

В программе представлен учебный план на 36 рабочих недель с нагрузкой 6 часов в неделю (216 часов по программе).

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, час		Форма контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка				
1	История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии		1		Опрос, беседа, тестирование
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.		1		
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.		1		
4	Влияние физических упражнений на организм обучающихся.		1		
5	Правила игры в баскетбол.		2		
6	Основы личной безопасности и профилактика травматизма		1		
7	Предупреждение употребления негативных веществ.		1		
Всего часов теории		8	8	-	
II.	Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	64	-	64	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Тестирование, наблюдение
3	Техническая подготовка	54	-	54	Тестирование, наблюдение
4	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
5	Игровая подготовка	30	-	30	Наблюдение
6	Контрольные испытания	6		6	Тестирование
Всего часов практики		208	-	208	
Итого часов за 36 недель		216	8	208	

2.3. Годовой учебный план представлен в *Приложении 1*.

2.4. Календарный учебный график.

Таблица 5

1.	Продолжительность освоения программы	36 недель
2.	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы спортивно-оздоровительной группы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 2 академических часа (2х 45 минут).
3.	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5. 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 Марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 Мая – День Победы
4.	Каникулы	Занятия проводятся в каникулярное время
5.	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	По отдельному плану

Календарный учебный график является составной частью программы на текущий учебный год и представлен в Приложении 2.

Основные показатели выполнения программных требований:

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.Содержание программы

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема занятий 1. История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии

История возникновения и развития физической культуры и спорта в древние времена, в дореволюционной России и на современном этапе.

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Значение выступлений Российских спортсменов. Российские и карельские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Тема занятий 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Основы правил поведения на тренировочных занятиях. Соблюдение дисциплины на занятиях физическими упражнениями.

Тема занятий 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание

Содействие врачебного контроля и самоконтроля максимальному использованию средств физической культуры для правильного и всестороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения физических возможностей, предупреждения возможного влияния нерационального режима тренировки на организм.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Основные правила личной гигиены. Гигиена полости рта, сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание обливание душ). Правила закаливания, оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Значение питания, понятие об основном обмене веществ и энергетических затратах при различных физических нагрузках. Примерные суточные пищевые нормы и калории для занимающихся спортом в зависимости от роста и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим.

Тема занятий 4. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема занятий 5. Правила игры. Спортивная форма. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Тема занятий 6. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Правила поведения на улице и в общественных местах. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Тема занятий 7. Предупреждение употребления негативных веществ

Общие сведения о вреде табакокурение, употребления наркотиков, алкоголя. Влияние никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека. Пути борьбы с зависимостью.

Раздел II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

По мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 1.1. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание,

перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 1.2. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 1.3. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 1.4. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

2.Специальная физическая подготовка (СФП).

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Тема занятий 2.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 2.2. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 2.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

3.Техническая подготовка.

Тема занятий 3.1.Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятий 3.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятий 3.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятий 3.4. Броски. Бросок мяча одной, двумя руками, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

4.Тактическая подготовка.

Тема занятий 4.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Розыгрыш мяча. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

Тема занятий 4.2.Тактика защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Личная система защит на своей половине поля. Система личного прессинга.

Командные действия. Групповой отбор мяча. Противодействие атаке корзины. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие получению мяча. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Система зонной защиты. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

5.Игровая подготовка.

Тема занятий 5.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров» и пр.)

Перечень подвижных игр и эстафет представлен в *Приложении 3*.

Тема занятий 5.2. Учебные игры на одно и два кольца. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3.

Тема занятий 5.3. Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях.

6. Контрольные испытания.

Тема занятий 6.1. Нормативы. Выполнение контрольных упражнений по физической, технической, тактической подготовке. Проверка знаний по теоретической подготовке.

3. Методическое обеспечение программы

Подготовка баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и игровой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тестирование и контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- посещение официальных спортивных соревнований;

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности обучающихся необходимо выявлять при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, а так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и тактической подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а

подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

1) Подготовительная часть – (примерно 15-20 % занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и т.д.

2) Основная часть – (примерно 65-70 % занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть- (примерно 10-20 % занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

-успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

-психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;

-педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное участие обучающихся в соревнованиях. Решение об участии принимает тренер-преподаватель совместно с обучающимся (с его согласия). Активное участие в соревнованиях способствует расширению двигательных навыков обучающихся, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию морально-волевых качеств.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используется метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Методические указания по проведению контрольных занятий.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнения контрольных упражнений по общей физической, технической и тактической подготовкам.

-оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня подготовленности обучающихся.

Воспитательный процесс.

Воспитательный процесс предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Основные задачи:

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающихся;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

5. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое и информационное обеспечение.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

Таблица 6

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Стойка для обводки	штук	20
5.	Фишки (конусы)	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Барьер легкоатлетический	штук	15
7.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Корзина для мячей	штук	3
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Утяжелитель для ног	комплект	15
17.	Утяжелитель для рук	комплект	15
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
19.	Свисток	штук	2
20.	Секундомер	штук	1

Информационное обеспечение: использование интернет ресурсов; работа с сайтом образовательной организации, социальные сети (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

6. Система контроля и зачётные требования.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития детей.

Измерение и оценка результатов образовательного процесса лежат в основе определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Лучшим средством оценки результатов обучения является аттестация обучающихся.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам.

Задачи аттестации:

- Учебная - создаёт дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков.
- Воспитательная - является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребёнка.
- Развивающая - позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы.
- Коррекционная - помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса.
- Социально-психологическая - даёт каждому обучающемуся возможность пережить "ситуацию успеха".

Аттестация строится на следующих принципах:

- открытость результатов для педагогов и родителей, доступность;
- свобода выбора педагогом форм и методов проведения оценки результатов;
- обоснованность критериев оценки результатов с учётом конкретного вида деятельности;
- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- соблюдение педагогической этики.

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусматривает следующие **виды контроля:**

- *входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.

- *текущий контроль* - это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.

- *итоговая аттестация* – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется педагогом. Проведена предварительная аттестация, частота дальнейших проверок зависит от педагога: текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела. Можно выбрать в качестве рубежа определенный период: календарный месяц, учебную четверть и т.п.. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса.

Формы проведения аттестации определяются таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации используются следующие методы:

- Тестовые, контрольные, задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
- Демонстрационные: организация конкурсов, соревнований,
- Анкетирование.
- Педагогическая диагностика.
- Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
- Комбинированная - анкетирование, наблюдение, решение проблемы.
- Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
- Групповая оценка работ.
- Собеседование.
- Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
- Карта индивидуальных достижений.

Два раза в год, сентябрь-октябрь и апрель-май, в учебной группе проводятся контрольные испытания по физической, технической и тактической подготовкам. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях. Сравнение

результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Проверка знаний по теоретической подготовке с обучающимися проводится в форме тестирования и опроса фронтальным способом (общий срез).

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Виды контрольных упражнений по физической подготовке

Таблица 7

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы/уровни					
		юноши			девушки		
		Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
13-15 лет							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	24	9	11	18

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	31	7	9	15
4	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
16-17 лет							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	37	9	10	16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
18 лет							
	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	39	10	12	14
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	170	180	195

Суммарная оценка уровня физической подготовки

5-7 баллов – низкий уровень

8-10 баллов – средний уровень

11 баллов и выше – высокий уровень

Виды контрольных упражнений по технической подготовке

Таблица 8

Контрольные упражнения		Оценка
Передвижения в защитной стойке, (сек.)	юноши	10,1сек уложиться в норматив, ставим (+)
	девушки	10,3сек уложиться в норматив, ставим (+)
Скоростное ведение, попадания,	юноши	35 сек., зачет

выполнение обвод фишек с бросками в кольцо с разных дистанций (сек)	девушки	45 сек., зачет
Передачи мяча, с, попадания	юноши	14,2 сек. уложиться в норматив, ставим (+)
	девушки	14,5 сек. уложиться в норматив, ставим (+)
Дистанционные броски, %	юноши	15 бросков, 50% попаданий зачет
	девушки	15 бросков, 50 % попадай зачет
Штрафные броски, %	юноши	5 бросков, 50% попаданий зачет
	девушки	5 бросков, 50% попаданий зачет

Описание контрольных упражнений по технической подготовке

Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для детей старшего возраста – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и

количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для детей старшего возраста – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

Броски с дистанции - выполнить 15 бросков с указанных точек, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Штрафные броски – выполнить 5 штрафных бросков со штрафной линии, фиксируется количество бросков. Если заступ за линию, то обнуляются все броски.

Виды контрольных упражнений по тактической подготовке

Таблица 9

№ П.п.	Контрольные упражнения (юноши, девушки)	Оценка выполнения
1.	Умение выбрать место и открыться для получения мяча.	5 - высокий уровень (упражнение выполнено в полной мере); 2 - средний уровень (упражнение выполнено, но есть ошибки в технике выполнения); 1 – низкий уровень (выполнение упражнения с ошибками)
2.	Атака корзины.	
3.	Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.	
4.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	
5.	Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.	
6.	Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.	
7.	Командные действия.	

8.	Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).	
9.	Личная система защит на своей половине поля.	

Общая оценка:

20-29 баллов – низкий уровень.

30-39 баллов – средний уровень.

40 баллов и выше – высокий уровень.

Проверка знаний по теоретической подготовке с обучающимися проводится в форме тестирования и опроса фронтальным способом (общий срез).

Вопросы и темы для проверки знаний:

- 1) Как называется образовательное учреждение, в котором Вы занимаетесь?
- 2) Права и обязанности обучающихся ДЮСШ.
- 3) Какие основные задачи ставились для вас на учебный год?
- 4) Правила техники безопасности при занятиях спортом.
- 5) Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.
- 6) Режим дня спортсмена, его значение.
- 7) Значение и способы закаливания.
- 8) Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.
- 9) История физической культуры и спорта.
- 10) Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
- 11) Врачебный контроль и самоконтроль.
- 12) Правила гигиены, закаливания, режима дня, питания.
- 13) Влияние физических упражнений на организм обучающихся.
- 14) Правила игры в баскетбол.
- 15) Основы личной безопасности и профилактика травматизма.
- 16) Предупреждение употребления негативных веществ.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке

Таблица 10

Всего вопросов	Количество правильных ответов	Уровень
8	< 7	не зачет
	7	хорошо (зачет)
	7 >	отлично (зачет)
Фронтальный опрос	Более 50%	Зачет

Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся; степень сформированности практических умений и навыков обучающихся;
- полнота выполнения образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной и воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Результаты аттестации обучающихся анализируются по следующим параметрам:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения обучающимися образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

7.Перечень информационного обеспечения

7.1. Нормативные документы

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 329-ФЗ от 14.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 29 ноября 2018 г. Регистрационный N 52831);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.13 г.;
- Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры спорта, утвержденными приказом Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия № 293 от 13.08.15 г.

7.2. Литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. заведений /Д.И.Нестеровский.- 3-е изд., стер.– М.:Издательский центр «Академия», 2007 г. – 336 с.
3. Би К. и Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., «Физкультура и спорт», 1972.
4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. _ К.: Олимпийская литература, 2003. -424 с.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер.с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с., ил.
6. Из записной книжки Бобби Найта: Методическое пособие/Фонд социального партнерства имени Сергея Радонежского- М., 1996 г.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
8. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования

России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С.Родниченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.: ил.

9. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие, Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.

7.3.Интернет-ресурсы:

1. www.uchportal.ru Учительский портал
2. www.методкабинет.рф Всероссийский педагогический портал
3. www.window.edu.ru Единое окно доступа к информационным ресурсам
4. www.pedsovet.org Сообщество взаимопомощи учителей.

Годовой учебный план работы спортивно-оздоровительной группы

№ п.п	Содержание занятий/ Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I.	Теоретическая подготовка.										
1.	История физической культуры и спорта.		1								1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1									1
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.			1							1
4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся								1		1
5.	Правила игры в баскетбол		1				1				2
6.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма						1				1
7.	Предупреждение употребления негативных веществ.							1			1
	<i>Всего теория (час)</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	8
II.	Практическая подготовка										
1.	Общая физическая подготовка.	7	7	7	7	6	7	8	7	8	64
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	34
3.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
5.	Игровая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3	30
6.	Контрольные испытания.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	6
	<i>Всего практика</i>	<i>25</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	208
	Общее количество часов	26	26	24	24	20	24	24	24	24	216

Календарный учебный график

Количество часов в год: 216 часов

Количество занятий: 108 занятий в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Согласно расписания учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие, теоретическое занятие.	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стойки игрока. Подвижные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
2.			Практическое занятие, теоретическое занятие	2	Тест на тему ТБ. Техника ведения.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, тестирование
3.			Практическое занятие	2	Совершенствование техники ведения.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
4.			Практическое занятие	2	Техника передачи и тактика индивидуальных действий, учебно-тренировочные игры	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
5.			Практическое занятие	2	Совершенствование техника передачи и тактика индивидуальных действий, учебно-тренировочные игры	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
6.			Практическое занятие	2	Тренируем основы быстрого прорыва.	Спортивный зал РДК	Наблюдение,
7.			Практическое занятие	2	Тренируем основы быстрого прорыва.	Спортивный зал РДК	Наблюдение,
8.			Практическое занятие	2	Основы игры в защите.	Спортивный зал РДК	Наблюдение,
9.			Практическое занятие	2	Основы игры в защите.	Спортивный зал РДК	Наблюдение,
10.			Практическое занятие	2	Сдача нормативов	Спортивный зал РДК	Наблюдение
11.			Практическое занятие	2	Правила постановки заслонов, тренируем заслоны.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
12.			Практическое занятие	2	Тренируем заслоны.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
13.			Практическое занятие	2	Тренируем быстрый прорыв, учебно-тренировочные игры	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
14.	октябрь	Согласно расписанию	Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Тренируем быстрый прорыв, учебно-тренировочные игры, теория (правила игры в баскетбол).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
15.			Практическое занятие,	2	Тренируем игру в защите, учебно-тренировочные игры,	Спортивный зал РДК	Наблюдение,

			теоретическая подготовка		теория (история физической культуры и спорта).		игра
16.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Тренируем игру в защите, учебно-тренировочные игры, теория (история физической культуры и спорта).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
17.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Тренируем быстрый прорыв и нападение с заслонами, учебно-тренировочные игры, теория (правила игры в баскетбол).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
18.			Практическое занятие	2	Тренируем быстрый прорыв и нападение с заслонами, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
19.			Практическое занятие	2	Основы обманных движений для получения мяча, передач, использование заслонов в неудобных ситуациях, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
20.			Практическое занятие	2	Основы обманных движений для получения мяча, передач, использование заслонов в неудобных ситуациях, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
21.			Практическое занятие	2	Основы обманных движений для получения мяча, передач, использование заслонов в неудобных ситуациях, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
22.			Практическое занятие	2	Задачи защиты: отблокирование отскока, опека вдвоем, позиция по отношению к мячу, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
23.			Практическое занятие	2	Задачи защиты: отблокирование отскока, опека вдвоем, позиция по отношению к мячу, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
24.			Практическое занятие	2	Задачи защиты: отблокирование отскока, опека вдвоем, позиция по отношению к мячу, техника передач.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
25.			Практическое занятие	2	Продолжение совершенствования передачам с остановкой и поворотам. Защита: расстояние и позиция.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
26.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Продолжение совершенствования передачам в движении, теория (врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание).	Спортивный зал РДК	Наблюдение
27.	Н	Со гл ас	Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Техника передач в движении, игра, теория (врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра

			подготовка		дня, питание).		
28.			Практическое занятие	2	Совершенствование передач в движении, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
29.			Практическое занятие	2	Элементы организации быстрого прорыва, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
30.			Практическое занятие	2	Элементы организации быстрого прорыва, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
31.			Практическое занятие	2	Отработка элементов защиты, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
32.			Практическое занятие	2	Перемещение по площадке и отработка быстрых прорывов, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
33.			Практическое занятие	2	Перемещение по площадке и отработка быстрых прорывов, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
34.			Практическое занятие	2	Позиция в защите, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
35.			Практическое занятие	2	Позиция в защите, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
36.			Практическое занятие	2	Совершенствование основ быстрого прорыва.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
37.			Практическое занятие	2	Защита и быстрое переключение, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
38.			Практическое занятие	2	Защита и быстрое переключение, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
39.	Декабрь	Согласно расписанию учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие	2	Взаимодействие в нападении, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
40.			Практическое занятие	2	Взаимодействие в нападении, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
41.			Практическое занятие	2	Отработка быстрых прорывов и соревновательные упражнения.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
42.			Практическое занятие	2	Переход в нападение и упражнения на быстрые прорывы, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
43.			Практическое занятие	2	Переход в нападение и упражнения на быстрые прорывы, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
44.			Практическое занятие	2	Быстрый прорыв после перехвата, учебно-тренировочные	Спортивный зал РДК	Наблюдение,

				игры.		игра
45.			Практическое занятие	2	Тренируем технику правильного броска, броски в кольцо одной рукой (правой/левой).	Спортивный зал РДК Наблюдение
46.			Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в кольцо с разных точек.	Спортивный зал РДК Наблюдение
47.			Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в кольцо с разных точек, игра в баскетбол.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
48.			Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в кольцо с 3-х очковой линии.	Спортивный зал РДК Наблюдение
49.			Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в кольцо с 3-х очковой линии, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
50.			Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в движении.	Спортивный зал РДК Наблюдение
51.	Январь	Согласно расписанию учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие	2	Техника правильного броска, броски в движении, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
52.			Практическое занятие	2	Броски в движении с разных точек, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
53.			Практическое занятие	2	Броски в движении с разных точек, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
54.			Практическое занятие	2	Тренируем бросок + подбор мяча.	Спортивный зал РДК Наблюдение
55.			Практическое занятие	2	Подбор мяча, упражнения в парах и тройка, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
56.			Практическое занятие	2	Броски с близкой дистанции с защитником, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
57.			Практическое занятие	2	Броски со средней дистанции с защитником, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
58.			Практическое занятие	2	Броски в прыжке с защитником, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
59.			Практическое занятие	2	Вырывание мяча. Выбивание мяча, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
60.			Практическое занятие	2	Вырывание мяча. Выбивание мяча, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК Наблюдение, игра
61.			ф	ас	Практическое занятие	2

62.			Практическое занятие	2	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
63.			Практическое занятие	2	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
64.			Практическое занятие	2	Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
65.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2, теория (основы личной безопасности и профилактика травматизма).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
66.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», теория (основы личной безопасности и профилактика травматизма).	Спортивный зал РДК	Наблюдение
67.			Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Спортивный зал РДК	Наблюдение
68.			Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
69.			Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
70.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон, игра, теория (правила игры в баскетбол).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
71.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Зонная защита, теория (правила игры в баскетбол).	Спортивный зал РДК	Наблюдение
72.			Практическое занятие	2	Зонная защита.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
73.			март	Согласно расписанию учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие	2	Позиционная игра против зонной защиты.
74.	Практическое занятие	2			Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
75.	Практическое занятие	2			Защитные действия 1:1, 1:2.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
76.	Практическое занятие	2			Защитные действия 1:1, 1:2. Учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
77.	Практическое занятие	2			Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
78.	Практическое занятие	2			Защитные действия против игрока с мячом и без	Спортивный зал РДК	Наблюдение,

				мяча. Учебно-тренировочные игры.		игра	
79.		Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Борьба за отскок от щита, учебно-тренировочные игры, теория (предупреждение употребления негативных веществ).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра	
80.		Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Борьба за отскок от щита, учебно-тренировочные игры, теория (предупреждение употребления негативных веществ).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра	
81.		Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Зонная защита 3:2, 2:3. учебно-тренировочные игры, теория (предупреждение употребления негативных веществ).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра	
82.		Практическое занятие	2	Зонная защита 3:2, 2:3. Учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра	
83.		Практическое занятие	2	Передача мяча со сменой позиций в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игр	
84.		Практическое занятие	2	Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Спортивный зал РДК	Наблюдение	
85.	апрель	Согласно расписанию учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие	2	Нападение против личной защиты, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
86.			Практическое занятие	2	Нападение против личной защиты, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
87.			Практическое занятие	2	Нападение против зонной защиты, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
88.			Практическое занятие	2	Нападение против прессинга.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
89.			Практическое занятие	2	Нападение против прессинга, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
90.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Борьба с одним защитником, борьба с двумя защитниками, теория (влияние физических упражнений на организм обучающихся).	Спортивный зал РДК	Наблюдение
91.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Уход от защитника с помощью рывка, учебно-тренировочные игры, теория (влияние физических упражнений на организм обучающихся).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра

92.			Практическое занятие, теоретическая подготовка	2	Уход от защитника с помощью изменения направления движения, игра, теория (влияние физических упражнений на организм обучающихся).	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
93.			Практическое занятие	2	Повторение Комбинации «Передай мяч и выходи», учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
94.			Практическое занятие	2	Повторение комбинации «тройка», учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
95.			Практическое занятие	2	Повторение системы позиционного нападения с использованием центрального, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
96.			Практическое занятие	2	Защита: действия обороняющегося в меньшинстве, учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
97.	май	Согласно расписанию учебно-тренировочных занятий	Практическое занятие	2	Повторение комбинации «Треугольник», учебно-тренировочные игры.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
98.			Практическое занятие	2	Бросковая тренировка.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
99.			Практическое занятие	2	Игровая тренировка	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
100.			Практическое занятие	2	Игра в баскетбол без владения.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
101.			Практическое занятие	2	Упражнения в парах на технику владения мячом.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
102.			Практическое занятие	2	Индивидуальная работа с мячом. Владение двумя мячами.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
103.			Практическое занятие	2	Контрольная тренировка	Спортивный зал РДК	Наблюдение
104.			Практическое занятие	2	Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
105.			Практическое занятие	2	Броски после переводов под ногой и за спиной.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
106.			Практическое занятие	2	Игра один в один, использование всех видов переводов и финтов.	Спортивный зал РДК	Наблюдение
107.			Практическое занятие	2	Игра один в один на выявление победителя.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра
108.			Практическое занятие	2	Игровая тренировка.	Спортивный зал РДК	Наблюдение, игра

Описание подвижных игр и эстафет

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их осалить. Когда все игроки пойманы, игра повторяется, но роли команд меняются. Побеждает

команда, осалившая игроков другой команды в более короткое время. Разрешается ловля только того игрока, который стоял впереди догоняющего в начале игры.

«Бегуны». Играющие образуют две команды, одна из которых находится в квадрате (10x10 м). Игроки другой команды стоят в шеренге за пределами площадки. По сигналу педагога первый из шеренги с правого фланга вбегает в квадрат и старается осалить как можно большее количество игроков за 15 сек. Затем то же выполняет второй игрок и т. д. Осаленные игроки не выбывают из игры. Подсчитывают, сколько всего осалено игроков и затем команды меняются местами. Команда, осалившая большее количество игроков, побеждает.

«Эстафета». Играют четыре команды, которые выстраивают в колонны по одному у лицевой линии. Перед ними проводят стартовую линию. Перед каждой колонной расставляют 6-7 булав (или других предметов) на расстоянии 1 м одна от другой. По сигналу педагога играющие, стоящие первыми, начинают бег, обегая первую булаву слева, вторую справа и т. д.. последнюю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Команда, игроки которой первой выполнили упражнение, выигрывает.

«Волк во рву». Посередине зала проводят две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой - «ров» (затем расстояние следует увеличивать). Во рву находится «волк». Остальные играющие - «козы» - находятся на одной из сторон площадки. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая из рва, пытается осалить коз. Волки меняются после двух-трех перебежек. Во рву может быть два-три волка. В конце игры педагог отмечает лучших волков и коз.

«Эстафета с прыжками». Играющих распределяют на три-четыре команды, которые выстраиваются у лицевой линии. Первые игроки прыгают в длину с места. От линии их приземления начинают прыгать вторые участники и т.д. Команда, прыгнувшая дальше всех, побеждает.

«Бег-преследование». Играют две команды. Одна команда встает на линию старта, вторая - в 5-10 шагах сзади. По сигналу обе команды начинают бег. Игроки команды, бегущей сзади, стараются запятнать игроков команды, бегущей впереди, до того как они пересекут линию финиша. За каждое осаливание команда получает 1 очко. В последующем забеге команды меняются местами. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

«Первым к финишу». Две команды выстраивают в колонны (одна против другой) за своей стартовой линией. Между стартовыми линиями протягивают финишную ленту. По сигналу стартуют первые номера обеих команд. Кто первым коснется финишной ленты, выигрывает и приносит команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

«Круговорот». Пять-семь учащихся выстраиваются в колонну по одному и по сигналу начинают бег (обязательно в заданном темпе, не ускоряя его). Бегущий последним выходит вперед (делает ускорение). Как только он окажется впереди, ускорение делает очередной последний и т. д. Таким образом ученики пробегают указанную дистанцию.

«Метко в цель». Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от играющих ставят в ряд 10 городков. По сигналу педагога одна команда метает малые мячи в городки, затем метает другая команда. Команда, сбившая больше городков, побеждает.

«Кто дальше бросит». Три-четыре команды выстраивают в шеренги одна за другой. У каждого игрока первой шеренги по малому мячу. От линии метания проводят (параллельно ей) линии на расстоянии 10, 12 м и т.д. По сигналу педагога игроки первой шеренги по очереди бросают мячи. Бросок за первую линию оценивают в очко, за вторую - в два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Броски выполняют правой, а затем левой рукой.

«Попади в мяч». Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание - очко. Затем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Можно разрешить игроку, попавшему в мяч, выполнить еще один бросок.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Мяч ловцу». Играют две команды. В двух противоположных углах зала очерчивают два треугольника. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1-1,5 м проводят линию. Пространство между этими линиями называется нейтральной зоной. Посередине площадки чертят круг. В каждой команде выбирают капитана и ловца. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Педагог бросает мяч вверх в центральном круге между капитанами. Одна из команд, завладев мячом, стремится с помощью передач приблизиться к своему ловцу и передать ему мяч. Если он сумеет поймать мяч на лету, то его команда получает очко. Игроки команды противника пытаются перехватить мяч. Игра продолжается 10-15 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

«Борьба за мяч». Играют две команды. Все игроки размещаются произвольно на площадке. Педагог в центре зала подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, игроки противоположной команды пытаются его перехватить. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Согласовано
На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Беломорская ДЮСШ
им. А.В. Филиппова»

Протокол № 3 03.04.2020 г.

Утверждено
Директор
МАОУ ДО «Беломорская ДЮСШ
им. А.В. Филиппова»
Е. А. Сафаргалин

Приказ № 42
от « 03 » апреля 2020 г.



**Изменения и дополнения в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу физкультурно-спортивной
направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Количество обучающихся в группе 15-25 человек

Срок реализации – 1 год

**Составитель программы:
Сальникова Александра Владимировна,
тренер-преподаватель**

Беломорск-2020

В соответствии с Распоряжением Главы Республики Карелия от 12 марта 2020 года № 127-р «О введении с 12 марта 2020 года на территории Республики Карелия режима повышенной готовности» в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции и на основании приказа Министерства образования Республики Карелия от 20 марта 2020 года № 297 «Об организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях на территории Республики Карелия», методических рекомендаций Министерства образования Республики Карелия от 26.03.2020 года № 3657/15-14/МО-и, от 27.03.2020 года № 3679/17-19/МО-и

Внести изменения и дополнения в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

1. В связи с введением режима повышенной готовности изменить в п.2.4. календарный учебный график:

1.1. Установить выходные нерабочие дни с 18 марта по 6 апреля 2020 года, с отработкой занятий в более поздние сроки или с использованием дистанционных технологий.

1.2. Продолжительность онлайн занятия должна соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям: *СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»* и *СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»*

Продолжительность проведения одного часа занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 30 минут.

2. Дополнить раздел 1, абзац 24 «Форма обучения и виды занятий: освоение отдельных тем и разделов программы возможно с использованием дистанционных занятий, с использованием кейс-технологий или онлайн занятий.

3. Раздел 4 «Методическое обеспечение программы» дополнить абзацем:

Реализация дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Использование в сложившейся эпидемиологической ситуации дистанционных образовательных технологий и онлайн-курсов неизбежно и осуществляется в целях повышения уровня эпидемиологической безопасности, в интересах сохранения здоровья обучающихся и педагога.

Под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагога.

Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: урок, видео урок, лекция, консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, практическая работа, проектная работа. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видео-лекций, прослушивание аудиофайлов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других учебных и методических материалов и др. Обучающиеся имеют возможность получать консультации педагога через электронную почту, программу Skype, WhatsApp, и др., используя для этого различные каналы выхода в Интернет.

4.В раздел 6.Система контроля и зачётные требования внести следующие дополнения

Оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения программы с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей (*итоговая аттестация*) в условиях дистанционного обучения осуществляется педагогом по результатам самостоятельного выполнения обучающимися контрольных нормативов только по физической подготовке.

Виды контрольных упражнений по физической подготовке

Таблица 1

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы/уровни					
		юноши			девушки		
		Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
13-15 лет							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	31	7	9	15
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	30	34	44	26	29	38
16-17 лет							
1	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	37	9	10	16
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	31	35	45	28	31	39
18 лет							

1	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	39	10	12	14
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	170	180	195
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	29	32	43	25	30	40

Суммарная оценка уровня физической подготовки

4-5 баллов – низкий уровень

6-7 баллов – средний уровень

8 баллов и выше – высокий уровень