



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
искусства и дополнительного
образования
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 / Алиева Д.Ф.
(Ф.И.О.)

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
от «30» августа 2023г.

 / Тилтиньш Э.Ю.
(Ф.И.О.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Средняя
школа № 3»

 / В.М. Маренюк
(Ф.И.О.)

Приказ № 420
от «30» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

(наименование программы)

Физкультурно-спортивное

(направление программы)

11-16лет, 2 года (базовый уровень)

(возраст (класс), срок реализации программы)

Жук Валерий Владимирович

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

г. Когалым, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность. Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся 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. Кроме этого, актуальность предлагаемой программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Целевая аудитория. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11 – 16 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой виды подготовки:

- физическая (общая и специальная);
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;
- теоретическая;
- игровая (для игровых видов спорта).

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели, в первую очередь, оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта. Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу. Следует также отметить, что многие дети боятся мяча, брошенного им навстречу. Обязательным шагом на тренировках является устранение этого страха сразу на начальном этапе, так как даже не в игровых видах спорта во время разминки или в конце тренировки необходимо включать различные игры, в том числе и с мячом. Раньше такой проблемы почти не было, так как дети много играли во дворе. Современные дети больше просиживают дома у компьютера, играют с телефонами. В возрасте 11 - 16 лет уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста. У детей 11 - 16 лет внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течении одного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а

многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст для обучаемости. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра). 11-16 лет. Большие физические нагрузки на позвоночник противопоказаны (начало срастания больших дисков позвоночника). Завершение окостенения запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуется падения на руки. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. Быстрый рост костносвязочного аппарата при некотором отставании развития сердечнососудистой системы требует дозированного подхода к нагрузкам. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 16 лет. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость. Уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Двигательные действия становятся более чёткими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Объем программы в часах. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 68 часов. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. 34 часа при 1 часе занятий в неделю.

Уровень программы: базовый

Форма обучения – очная.

При реализации программы возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью до 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разновозрастной состав учебных групп помогает решить ряд педагогических задач: -закрепление ранее пройденного учебного материала; -формирование чувства коллективизма, товарищества. В соответствии с индивидуальными учебными планами состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

Основные развивающие эффекты программы.

Личностные:

– содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

– развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

– воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

– приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; - овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Отличительные особенности программы. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ый год обучения (1-ый модуль)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия.	5	3	2	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
1.2	Азбука баскетбола	3	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	7	-	7	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	Контроль выполнения упражнений
2.2	Акробатические упражнения	2	-	2	Контроль выполнения упражнений
2.3	Полосы препятствий, эстафеты	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Контроль выполнения упражнений
4.	Изучение техники	9	1	8	
4.1	Упражнения без мяча	3	1	2	Контроль выполнения упражнений
4.2	Ловля и передача мяча.	3	-	3	Контроль выполнения упражнений
4.3	Ведение мяча	2	-	2	Контроль выполнения упражнений

4.4	Броски мяча	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
5.	Изучение тактики	7	1	5	
5.1	Тактика нападений	2	1	1	Контроль выполнения приемов
5.2	Тактика защиты	1		1	Контроль выполнения приемов
6.	Участие в соревнованиях.	2	1	1	Результаты участия
7.	Безопасность дорожного движения	2	1	1	Опрос, тестирование
8.	Контрольные испытания	1	-	1	Опрос, тестирование
Всего часов:		34	6	28	

2-ой год обучения (2-ой модуль)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	2	1	-	
1.1	Азбука баскетбола	2	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	-	5	Контроль выполнения упражнений
2.2	Акробатические упражнения	2	-	2	Контроль выполнения упражнений
2.3	Полосы препятствий, эстафеты	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Контроль выполнения упражнений
4.	Изучение техники	5	-	5	
4.1	Упражнения без мяча	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
4.2	Ловля и передача мяча	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
4.3	Ведение мяча	1	-	1	Контроль выполнения упражнений
4.4	Броски мяча	2	-	2	Контроль выполнения упражнений
5.	Изучение тактики	10	-	10	
5.1	Тактика нападений	5	-	5	Контроль выполнения приемов
5.2	Тактика защиты	5	-	5	
6.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Результаты участия
7.	Безопасность дорожного движения	2	1	1	Опрос, тестирование
8.	Контрольные испытания	1	-	1	Опрос, тестирование
Всего часов:		34	2	32	

Содержание программы 1-ый год обучения (1-ый модуль)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводное занятие (теория 1ч., практика 1ч.)

Теория (1ч.) Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика (1ч.) Тестирование.

Тема 1.2 Азбука баскетбола (теория 2ч., практика 1ч.)

Теория (2ч.). Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста

Практика (1ч.) Анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика 7ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (практика 4ч.)

Практика (4 ч.) Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

Тема 2.2 Акробатические упражнения (практика 2 ч.)

Практика (2 ч.) Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Тема 2.3 Полосы препятствий (практика 1ч.)

Практика (1ч.) Полосы препятствий: перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке. Эстафеты. Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (практика 6ч.)

Практика (6ч.) Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 4. Изучение техники (теория 1ч., практика 5 ч.)

Тема 4.1. Упражнения без мяча (теория 1ч., практика 2ч.)

Теория (1ч.) Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Практика (2ч.) Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.

Тема 4.2. Ловля и передача мяча (практика 1 ч.)

Практика (7 ч.) Ловля мяча: двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Передача мяча: передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед; то же после ведения мяча; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; то же в движении.

Тема 4.3. Ведение мяча (практика 1 ч.)

Практика (4ч.) Ведение мяча: на месте; в движении шагом; в движении бегом; то же с изменением направления и скорости; то же с изменением высоты отскока. Ведение мяча: правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 4.4. Броски мяча (практика 2 ч.)

Практика (8ч.) Броски: одной рукой в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки; двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней Вырывание мяча. Выбивание мяча. Дистанции.

Раздел 5. Изучение тактики (теория 2 ч., практика 7 ч.)

Тема 5.1 Тактика защиты (теория 1 ч., практика 1 ч.)

Теория (1ч.) Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

Практика (8 ч.) Тактика защиты: защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; командные действия в защите. Перехват мяча. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тема 5.2 Тактика нападений (теория 1 ч., практика 5 ч.)

Теория (1ч.) Тактика нападений: борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в нападении.

Практика (8ч.) Тактика нападений: борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (практика 2 ч.)

Практические занятия (2ч.) Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Раздел 7. Безопасность дорожного движения (теория 2 ч., практика 2ч.).

Теория (2ч.) Беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого. Обсуждение опасных мест по пути следования из дома в дом творчества и обратно. Типичные ошибки поведения детей на дорогах, приводящие к несчастным случаям и авариям.

Практические занятия (2 ч.) Экскурсии по маршруту следования детей. Работа с памятками по правилам безопасного поведения на дорогах, дорожным знакам.

Раздел 8. Контрольные испытания (практика 1 ч.) Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Содержание программы 2-ой год обучения (2-ой модуль)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Азбука баскетбола (теория 2ч.)

Теория (2ч). Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика 8ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (практика 5 ч.)

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

Тема 2.2 Акробатические упражнения (практика 2 ч.)

Практика (4 ч.) Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Тема 2.3 Полосы препятствий (практика 1ч.)

Практика (1ч.) Полосы препятствий: перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке. Эстафеты. Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (практика 5ч.)

Практика (5ч.) Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 4. Изучение техники (практика 5 ч.)

Тема 4.1. Упражнения без мяча (практика 2ч.)

Практика (2ч). Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.

Тема 4.2. Ловля и передача мяча. (практика 1 ч.)

Практика (5 ч.) Ловля мяча: двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении. Ловля мяча после полукоскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Передача мяча: передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед; то же после ведения мяча; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; то же в движении.

Тема 4.3. Ведение мяча (практика 1 ч.)

Практика (5ч.) Ведение мяча: на месте; в движении шагом; в движении бегом; то же с изменением направления и скорости; то же с изменением высоты отскока. Ведение мяча: правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 4.4. Броски мяча (практика 2 ч.)

Практика (16ч.) Броски: одной рукой в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки; двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Раздел 5. Изучение тактики (практика 10 ч.)

Тема 5.1 Тактика защиты (практика 5 ч.)

Практика (8 ч.) Тактика защиты: защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; командные действия в защите. Перехват мяча. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тема 5.2 Тактика нападений (практика 5 ч.)

Практика (11ч.) Тактика нападений: борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (практика 1 ч.)

Практика (1ч.) Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Раздел 7. Безопасность дорожного движения (теория 1 ч., практика 2ч.).

Теория (1ч.) Места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, санках. Название и назначение распространенных дорожных знаков для пешеходов и водителей. Остановочный и тормозной путь, как он изменяется и от каких факторов зависит.

Практика (2 ч.) Экскурсии по маршруту следования детей. Работа с памятками по правилам безопасного поведения на дорогах, дорожным знакам.

Раздел 8. Контрольные испытания (практика 1ч.) Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Планируемые (ожидаемые) результаты и их оценка.

Перечень планируемых результатов освоения программы. Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Предметные результаты освоения программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

По итогам обучения по общеразвивающей программе обучающиеся должны знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– уметь применять правила дорожного движения в жизни.

Должны иметь навыки:

– владения техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

– применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Личностные результаты освоения программы:

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

– развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Метапредметные результаты освоения программы:

– освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

– выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль (сентябрь-октябрь), промежуточный (декабрь), итоговая аттестация (апрель-май) и является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Формы оценки достижения результатов по теме: Диагностическая карта, открытое занятие, участие в спортивных соревнованиях и турнирах.

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

– высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

– средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

– низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аннотация оценочных материалов, приложенных к программе.

Аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка,

протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Календарный учебный график

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 31.12.2023 – 08.01.2024

Летние каникулы: 01.06.2024 – 31.08.2024

Кадровые условия

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.

2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола-2шт., конструкции баскетбольные-2 шт., мячи баскетбольные-15 шт., набивные мячи- 4 шт., фитболы- 4шт., стойки, маты, скакалки-15 шт., гимнастические скамейки);

3. Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационно-методическое обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Список литературы

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Оценочные и методические материалы

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка.

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. *Оценочные суждения* выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4;

защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11-12 лет	13-14лет	15-16лет

1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.