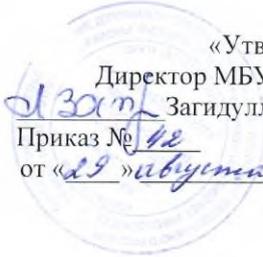


муниципальное казенное учреждение
«Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦВР»
Загидуллина Л. И.
Приказ № 142
от «29» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Степанов Вадим Вениаминович,
педагог дополнительного образования

пгт. Камское Устье, 2021 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	учитель физической культуры высшей категории, педагог дополнительного образования МБУДО «ЦВР»
4.1.	ФИО, должность	Степанов Вадим Вениаминович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования и развития здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	базовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	обучение осуществляется групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, с применением основных педагогических методов: словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического, видео-метода
7.	Формы мониторинга результативности	участие в спортивных соревнованиях
8.	Результативность реализации программы	овладеть основными техническими приемами баскетболиста, проводить судейство матча, проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

1. Пояснительная записка
 - 1.1. направленность программы
 - 1.2. нормативно-правовое обеспечение программы
 - 1.3. актуальность программы
 - 1.4. отличительные особенности программы
 - 1.5. цель программы
 - 1.6. задачи программы
 - 1.7. адресат программы
 - 1.8. объем программы
 - 1.9. формы организации образовательного процесса и виды занятий
 - 1.10.срок освоения программы
 - 1.11.режим занятий
 - 1.12.планируемые результаты освоения программы
 - 1.13.формы подведения итогов реализации программы
2. Учебный тематический план (по годам обучения)
3. Содержание программы (по годам обучения)
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Список литературы
8. Приложения
 - 8.1. методические материалы
 - 8.2. календарный учебный график

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни в режиме учебного дня, посредством занятий в объединении «Баскетбол».

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» руководствовались следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304 – ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10.

5. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 года №189 – ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. СП 2.4. 3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 года №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года).

10. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

11. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Камско - Устьинского муниципального района Республики Татарстан.

1.3. Актуальность программы.

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила, внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.5. Цель программы

Цель - создание условий для формирования и развития здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.

1.6. Задачи программы

Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.7. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучения детей в возрасте 12 - 16 лет.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом.

Наполняемость группы составляет 15 человек. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

1.8. Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 432 часа.

1.9. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Организации образовательного процесса является очной, в форме групповой, индивидуальногрупповой, в малых группах.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения - устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения - показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений), просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

1.3. Практические методы обучения - отработка технических приемов игры, тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия, товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

2.2. Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

2.3. Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

1.10. Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объём программы 432 часа, которые распределяются по 144 часов каждый год .

1.11. Режим занятий

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин.

1.12. Планируемые результаты

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни;
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде;
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные:

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол;
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину;
- учащиеся разовьют координацию, выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

1.13. Форма подведения итогов реализации программы

Аттестация по завершении освоения программы - тесты для учащихся (см. приложение) проводится 1 раз в год (май).

2. Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия			4 ч.	
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		0,5 ч.	
5.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
6.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		0,5 ч.	
Практические занятия			134 ч.	
Физическая подготовка			40 ч.	
1.	Упражнения для развития силы;			9 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			9 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			8ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техническая подготовка			55 ч.	
1.	Перемещения баскетболиста			4 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8 ч.
	- передача мяча;			8 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			6 ч.
	- техника овладения мячом.			11 ч.
Тактическая подготовка			39 ч.	
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			6 ч.
	- групповые действия;			6 ч.
	- командные действия.			7 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			6 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка			3 ч.	
	Тесты		1 ч.	
	аутотренинг		2ч.	
ИТОГО:		144 часа	7 часов	134 часов

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		2ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		0,5 ч.	
2.	Правила игры в баскетбол.		0,5 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		0,5 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		0,5 ч.	
Практические занятия		139 ч.		
Физическая подготовка				35 ч.
1.	Упражнения для развития силы;			7 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			7 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			7 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техническая подготовка				52 ч.
1.	Перемещения баскетболиста;			5 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			7 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч
Тактическая подготовка				52 ч.
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			10 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка		3 ч.		
	Тесты		1 ч.	
	аутотренинг		2ч.	
ИТОГО:		144часов	5 часов	139 часов

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		2 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1	
2.	Правила игры в баскетбол.		1	
Практические занятия		70 ч.		
Физическая подготовка				34 ч.
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			7 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			6 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техника игры в баскетбол				52 ч.
а)	Перемещения баскетболиста;			5 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			7 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч.
Тактика игры в баскетбол				52 ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			10 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка		4 ч.		
	Тесты		2	
	аутотренинг		2	
ИТОГО:		144 часа	6ч	138 часов

3. Содержание программы

1 год обучения

Основы знаний о физкультурной деятельности (4 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности (134 час)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (40 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (94 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

• **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

• **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа) предусматривает проведение тестов и аутотренингов

2 год обучения.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физкультурной деятельности (139 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (35 часов)

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения, переходящие в много скоки; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;

- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа): тесты и аутотренинги.

3 год обучения.

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 ч)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности (138 ч)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (34 ч)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 ч)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;

- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (4 часа): тесты и аутотренинги.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия, позволяющие реализовать содержание программы: спортивный зал, мячи баскетбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

5. Формы аттестации/контроля

В течение учебного года для проверки умений и навыков проводятся товарищеские встречи с командами других школ, учащиеся принимают участие в школьных, районных соревнованиях. На каждом занятии - двухсторонние игры.

Аттестация по завершении освоения программы - тесты для учащихся (см. приложение) проводится 1 раз в год (май).

Ожидаемые результаты: в 2021 – 2024 г. быть в числе призеров первенства района по баскетболу.

6. Оценочные материалы

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности

Уровень	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
Высокий	34,8	9,3	20	19
Выше среднего	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
Средний	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
Низкий	37,7	10,4	15	12

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск 1996год. Журнал «Физическая культура в школе» № 1, 2, 3, 4, 2004 год.
2. Ю.Д. Железняк, Ю. Н. Портнова. Спортивные игры (техника и тактика игры) Москва 2001 год.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Портнова Ю. Теория и методика баскетбола. Москва, 2004г.
6. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.
7. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
9. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
10. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

8.1. Методические материалы

Методическая литература.

Дидактические материалы, необходимые для занятий:

1. Картинные и картинно-динамические наглядные пособия (книги, иллюстрации, рисунки, зарисовки фотоматериалы и др.);
2. Схематические или символические наглядные пособия (оформленные стенды, рисунки, плакаты, схемы, шаблоны, фотографии, таблицы, чертежи, муляжи и т.п.);
3. Звуковые наглядные пособия (аудиозаписи);
4. Смешанные пособия (презентации, видеозаписи);
5. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения и др.);
6. Тестовые задания

8.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				практика	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
2.				практика	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
3.				практика	2	Закрепление передач двумя руками над головой	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
4.				практика	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
5.				практика	2	Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
6.				практика	2	Закрепление техники поворотам в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
7.				практика	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
8.				практика	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
9.				практика	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
10.				практика	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
11.				практика	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
12.				практика	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
13.				практика	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
14.				практика	2	Закрепление техники ведения и передач в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий

15.			практика	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
16.			практика	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
17.			практика	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
18.			практика	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
19.			практика	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
20.			практика	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
21.			практика	2	Закрепление выбивания мяча при ведении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
22.			практика	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
23.			практика	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
24.			практика	2	Закрепление передач в движении в парах	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
25.			практика	2	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
26.			практика	2	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
27.			практика	2	Закрепление передач в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
28.			практика	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
29.			практика	2	Закрепление техники передач мяча	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
30.			практика	2	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
31.			практика	2	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
32.			практика	2	Закрепление техники нападения через центрального, входящего	Спортивный зал	Текущий

					в область штрафной площадки	МБОУ «КУСОШ»	
33.			практика	2	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
34.			практика	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
35.			практика	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
36.			практика	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
37.			практика	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
38.			практика	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
39.			практика	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
40.			практика	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
41.			практика	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
42.			практика	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
43.			практика	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
44.			практика	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
45.			практика	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
46.			практика	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
47.			практика	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
48.			практика	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий

49.			практика	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
50.			практика	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
51.			практика	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
52.			практика	2	Закрепление техники передачи высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
53.			практика	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
54.			практика	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
55.			практика	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
56.			практика	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
57.			практика	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
58.			практика	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
59.			практика	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
60.			практика	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
61.			практика	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
62.			практика	2	Закрепление техники бросков и передач в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
63.			практика	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
64.			практика	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
65.			практика	2	Закрепление бросков в движении	Спортивный зал МБОУ «КУСОШ»	Текущий
66.			практика	2	Прием нормативов по технической и специальной	Спортивный зал	Текущий

					подготовке	МБОУ «КУСОШ»	
67.				практика	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	Текущий
68.				практика	2	Совершенствование в технических приемах	Текущий