

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

Утверждаю

Директор ГАПОУ
«Мамадышский политехнический
колледж»
Н.Н. Егоров



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Зиннатова Эндже Нургалиевна,
педагог дополнительного образования

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	5
Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	5
Цель и задачи программы.....	5
Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	6
Срок и этапы реализации программы.....	6
Формы и режим занятий.....	6
Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки....	7
Учебные планы (по годам обучения).....	7-15
Учебный план первого года обучения с содержанием.....	7
Учебный план второго года обучения с содержанием.....	10
Учебный план третьего года обучения с содержанием.....	12
Формы подведения итогов реализации программы.....	15
Список литературы.....	17
Приложение (методические материалы, календарный учебный график, рабочие программы, анкета)	18-37

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целево направленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающейся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Нормативно – правовое обеспечение программы

Составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2330 года от 31.03.2022 №678-р.
- 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 3.09.2018 №10.
- Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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.
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, разработанные ГБУДО «РЦВР» в 2023 году.
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры баскетбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс. По разносторонности воздействия на организм баскетбол представляет, идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Программа в целом способствует укреплению здоровья, раскрывает и развивает физические и умственные способности обучающихся. Даёт им положительный эмоциональный заряд. Основой программы являются естественные движения, разнообразные доступные упражнения.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранении и культивировании уникальности личности, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в баскетбол.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы от уже существующих программ состоит в том, что она способствует взаимодействию общего и дополнительного образования в формировании физкультурно-спортивных знаний, выявлению, развитию и поддержке спортивных воспитанников, обеспечению трудового воспитания и самоопределения обучающихся.

Цель:

- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать культуры здорового и безопасного образа жизни;
- познакомить с основами жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики баскетбола;
- сформировать базу знаний для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- развивать кругозор: ознакомить с историей баскетбола;

- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

Воспитывающие:

- формировать навыки гигиены спортсмена-борца;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать нравственные качества обучающихся: честность, взаимопомощь, умение работать в команде, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка, уверенность в своих силах.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для детей от 16 до 18 лет. Комплектование происходит в начале учебного года. Наполняемость первого года обучения – 15 человек. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования МБОУ ДО «Дом детства и юношества» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься баскетболом при отсутствии медицинских противопоказаний. Ребёнок может быть зачислен на второй год обучения, так как программа может осваиваться с любого года обучения.

Объем программы

Общее количество учебных часов – 432.

Первый год обучения 144 часа, (42 часа – теория, 102 – практика)

Второй год обучения -144 часа, (35 часов – теория, 109 - практика)

Третий год обучения -144 часа (29 час - теория, 115 – практика)

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, групповые, теоретические и практические.

Виды занятий:

- учебное (теоретическое) занятия, практическое занятие, групповые занятия, соревнования.

Основной формой организации учебного процесса являются практические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей, определение базового уровня ЗУН	Беседы, наблюдения, тестирования, анкетирования, мониторинг.	1-ый год обучения
Текущий	Освоение учебного материала по темам	Выполнение заданий, составление и разработка техники баскетбола, мониторинг.	По разделам и темам
	Оценка практических умений и навыков учащихся	Соревнования различного уровня.	По разделам и темам
	Оценка самостоятельности	Открытые занятия, приём контрольных нормативов и упражнений.	1 раз в полгода
	Профориентация	Беседы, наблюдения, упражнения, консультации.	В течение года
Коррекция	Внесение изменений и поправок по ходу освоения программы	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле.	В течение года
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста	Соревнования различного уровня, участие в практическом судействе и результативность участия в спортивных соревнованиях.	Сентябрь-май

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, количество 36 – недели, 9 месяцев в год, начало учебного года с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий

2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на 15 минут.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	-	2	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	10	22	32	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир

3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	25	32	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	25	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	6	-	6	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	5	25	30	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Встреча с знаменитыми игроками	1	-	1	Презентация, опрос	Наблюдение, беседа
Итого:		42	102	144		

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие. Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2. Общефизическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей:

маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

Практика. Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольцо. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, челночный бег 3x10 м.

8. Встреча с знаменитыми баскетболистами. Беседа гостей с юными баскетболистами, советы.

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	-	2	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	3	21	24	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	28	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	8	27	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	6	-	6	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	8	22	36	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивных мероприятий				
Итого:		35	109	144		

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие. Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2. Общефизическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (2 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

Практика. Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3x10 м.

8. Участие в соревнованиях. Знания правил соревнований, жесты судьи.

Практика. Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	-	1	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	4	20	24	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	28	34	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами

4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7	29	36	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	4	-	4	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	8	31	39	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	Практическое задание, соревнования	Наблюдение, беседа
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивных мероприятий				
Итого:		29	115	144		

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие. Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2. Общефизическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (3 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в

упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

Практика. Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с

места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3х10 м.

8. Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Практика. Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям. Участие в судействе тренировочных и соревновательных игр, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

9. Участие в соревнованиях. Знания правил соревнований, жесты судьи.

Практика. Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

Планируемые результаты освоения программы

Основным образовательным результатом освоения данной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Умение добросовестно выполнять задания педагога, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений. Приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;
- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде.

Личностные результаты:

- укрепление здоровья обучающихся объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;

- сформированность представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- сформированность моральных и волевых качеств;
- дисциплинированность;
- доброжелательного отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе.

Предметные результаты:

- знать теоретические сведения о баскетболе (историю развития Советского, Российского, мирового баскетбола и особенности становления баскетбола в мире и России);
- знать технику безопасности и оказание первой доврачебной помощи при игре в баскетбол;
- знать культуру спортсмена (особенности питания, распорядок дня, гигиена);
- знание технико-тактических действий и правил игры в баскетбол;
- знание общепринятых спортивных и баскетбольных терминов;
- формирование представлений о судейской практике;
- умение использовать в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях спортивную экипировку баскетболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных учреждений района, с оснащением занятий «Баскетбол» (баскетбольные мячи, баул для мячей, стойки для обводки, конусы, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, манишки разного цвета, секундомер, свисток).

Спортивная форма (футболка, шорты). Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз. Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

Формы аттестации, контроля.

Программа «Баскетбол» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения). Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий - двигательные способности). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы выявления результатов.

Выступление на соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы предъявления результатов.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Оценочные материалы.

Владение основами техники и тактики «Баскетбол», терминами, используемыми для проведения занятий и игр. Выполнение специальных упражнений (допустимы небольшие погрешности). Включение в занятие без промедления, соблюдение правил ТБ на занятиях.

Список литературы для педагога.

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полянья, 1986 – 111с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
3. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.: ил. — (Мастера спорта)
4. Круглыгин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций а/ В.А. Круглыгин, Е.В. Разова, - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997 г.
2. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

**Результаты освоения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы воспитанниками объединения «Баскетбол»**

ФИО	Теоретичес кая подготовка		Уровень	Практичес кая подготовка		Уровень	Мониторинг развития личности				Уровень
	1.1	1.2		2.1.	2.2		3.1. личностн ая сфера	3.2. сфера знаний и умений	3.3. сфера творческой двигательной активности	3.4. сфера личностных результатов	

Диагностическая карта

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее $\frac{1}{2}$ объема знаний) Средний уровень (более $\frac{1}{2}$ объема знаний) Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	1 5 10
1.2. Владение основами техники и тактики «Баскетбол» терминами	Осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (допустимы небольшие погрешности) Максимальный уровень (употребляет осознанно)	1 5 10
Вывод	Критерии оценки уровня теоретической подготовки: - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень	Высокий – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Средний – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70- 35%; допускает небольшие погрешности.	15-20 7-14

		Низкий – обучающийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.	2-6
--	--	---	-----

2.Практическая подготовка

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков требованиям программы	Минимальный уровень (менее $\frac{1}{2}$ объема умений и навыков) Средний уровень (более $\frac{1}{2}$ объема умений и навыков) Максимальный уровень (практически весь объем умений и навыков)	1 5 10
2.2. Выполнение специальных упражнений	Применения сформированных знаний и отношений на практике	Начальный (элементарный) уровень развития (обучающийся в состоянии выполнять простейшие практические задания) Репродуктивный (выполняет упражнения только после дополнительных побуждений) Творческий уровень (выраженный интерес к занятиям, активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях).	1 5 10
Вывод	Критерии оценки уровня практической подготовки: - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень	- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-75% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений; - средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-35%, включается в занятие с желанием, но быстро устает; - низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 30%, обучающийся приступает к выполнению упражнения только после дополнительных побуждений.	15-20 7-14 2-6

3.Мониторинг развития личности обучающихся

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью обучающегося и ее результатами).	Баллы
-----------	----------	--	-------

3.1.Личностная сфера	3.1.1. Мотивация. Выраженность интереса занятиям.	Интерес практически не обнаруживается.	1
		Интерес возникает лишь к новым упражнениям.	2
		Интерес возникает к новым упражнениям, но не способам выполнения.	3
		Устойчивый познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого упражнения.	4
		Проявляет постоянный интерес, прилагает усилия к преодолению трудностей, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	5
	3.1.2. Самооценка Самооценка деятельности на занятиях.	Ребенок не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога.	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия.	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия.	4
	3.1.3.Нравственно-этические установки. Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении.	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения.	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения.	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает.	5
3.2.Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности,	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя	1

	самостоятельности.	стимуляция, любознательность не проявляется.	
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
3.3. Регулятивная сфера	3.3.1. Произвольность деятельности.	Деятельность хаотична, непродуманно, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помочь малоэффективна.	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца.	3
	3.3.2. Уровень развития контроля.	Обучающийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок.	1
		Контроль носит случайный непроизвольный характер; заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий.	2
		Обучающийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	3
		При выполнении действия ребенок ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием	5

		усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит корректизы.	
3.4.Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других.	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа).	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу Сотрудничества. Ориентируется на партнера, умеет совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения упражнения, осуществлять взаимопомощь.	4
Заключение	Уровень развития личности	Низкий	7
		Средний	8-20
		Высокий	21-29

Анкета для учащихся

Ф.И.О. _____

Класс _____

Школа _____

1. С каким настроением ты приходишь на тренировку?

С хорошим

С нормальным

С плохим

2. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

Нравится

Пришел за компанию

Затрудняюсь ответить

3. Нравятся ли тебе занятия?

Нравятся

Не очень

Нормально

4. Перечисли, что не нравится во время занятий?

Физические нагрузки

Дисциплина на занятиях

Затрудняюсь ответить

5. Для чего тебе нужны занятия в нашем объединении?

Люблю играть в спортивные игры

Хочу быть сильным

Затрудняюсь ответить

6. Кто для тебя тренер?

Учитель

Наставник

Консультант

7. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в команде?

Отлично

Хорошо

Нормально

8. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?

По своему желанию

Хотят родители

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»

педагог дополнительного образования

Зиннатова Эндже Нургалиевна

год обучения 1

Пояснительная записка

Рабочая программа 1-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

Форма занятий: фронтальная, групповая.

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

Задачи 1-го года обучения

Образовательные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям по баскетболу.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

Воспитательные:

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств;
- Формирование основ знаний о гигиене.

Содержание первого года обучения

1.Вводное занятие. Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2.Общефизическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола.

Практика. обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрудействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца.

Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, челночный бег 3x10 м.

8. Встреча с знаменитыми баскетболистами. Беседа гостей с юными баскетболистами, советы.

Планируемые результаты первого года обучения

Учащиеся будут знать:

- характеристику современных форм построения занятий по программе «Баскетбол;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- выполнять элементы баскетбола;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»

педагог дополнительного образования
Зиннатова Эндре Нургалиевна

год обучения 2

Пояснительная записка

Рабочая программа 2-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Условия организации учебно-воспитательного процесса

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

Форма занятий: фронтальная, групповая.

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям по баскетболу.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

Воспитательные:

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств;
- Формирование основ знаний о гигиене.

Краткая характеристика контингента обучающихся

Группа может на 70% сформироваться из детей, перешедших из группы 1-го года обучения, и 30 % детей, записавшихся в объединение «Баскетбол» и прошедших собеседование. В начале обучения командообразующие игры помогут сформировать дружный коллектив. Начальная диагностика и педагогическое наблюдение позволят сделать выводы об особенностях обучающихся и найти подход к каждому ребёнку.

Содержание программы второго года обучения.

- 1. Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2. Общефизическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (2 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

Практика. Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для

совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3x10 м.

8. Участие в соревнованиях. Знания правил соревнований, жесты судьи.

Практика. Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

Планируемые результаты второго года обучения

Учащиеся будут знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями баскетбола, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

демонстрировать:

- изученные элементы «Баскетбол»;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»

педагог дополнительного образования
Зиннатова Эндре Нургалиевна

год обучения 3

Пояснительная записка

Рабочая программа 3-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Условия организации учебно-воспитательного процесса

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

Форма занятий: фронтальная, групповая.

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

Задачи 3 года обучения:

Образовательные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям борьбой «Баскетбол».

Развивающие:

- укрепить здоровье и закаливание организма, содействовать правильному физическому развитию;
- развить физические качества: (быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости).

Воспитательные:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей.

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие. Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

2. Общехищическая подготовка (ОФП). Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (3 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по

прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

4. Технико-тактическая подготовка (ТТП). Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

Практика. Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

5. Психологическая подготовка. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

6. Игровая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного

нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

7. Выполнение контрольных нормативов. Изучение техники выполнения упражнений.

Практика. Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3x10 м, ведение мяча, обводка стоек и бросок.

8. Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Практика. Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям. Участие в судействе тренировочных и соревновательных игр, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

9. Участие в соревнованиях. Знания правил соревнований, жесты судьи.

Практика. Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

Планируемые результаты третьего года обучения

Учащиеся будут знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- оценку показателей физического развития.

Данная программа способствует:

- проявлению социальной активности обучающихся;
- формированию здорового образа жизни, нравственной культуры человека, патриотизма;
- определению профессиональных планов и намерений обучающихся.

