

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шамарская средняя общеобразовательная школа № 26»

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

МБОУ «Шамарская СОШ № 26»

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

№ 374-О от «07» сентября 2021г.

Директор МБОУ «Шамарская СОШ № 26»

Гарасова И.М.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Потеряев Владимир Михайлович

Учитель

Первая квалификационная категория

Шамары, 2021

Оглавление

Паспорт программы.....	2
Пояснительная записка	3
Учебный план.....	9
Содержание деятельности	10
Организационно-педагогические условия.....	11
1) Условия реализации программы.....	11
2) Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
Список литературы	18

Паспорт программы

Полное наименование программы Баскетбол

Исполнитель, юридический адрес: МБОУ «Шамарская СОШ № 26»,
623010, Свердловская обл, Шалинский р-он, п. Шамары, ул. Первомайская 31

ФИО автора Потеряев Владимир Михайлович

Должность автора учитель физической культуры

Целевые группы обучающиеся в возрасте 12-17 лет

Цель программы - укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортивной игры баскетбол.

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год

Объем программы 1 год обучения 70 учебных часов

Тип программы одноуровневая

Краткое содержание программы: данная программа позволяет сформировать и освоить основные содержания физической деятельности и углублённое изучение спортивной игры Баскетбол.

Пояснительная записка

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной игры баскетбол.

Актуальность:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30 марта 2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории «Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устав МБОУ «Шамарская СОШ № 26»;
- Образовательная программа МБОУ «Шамарская СОШ №26»

Актуальность предлагаемой дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» определяется запросом со стороны обучающихся, материально-технические и кадровые условия для удовлетворения которого имеются на базе МБОУ «Шамарская СОШ №45».

Новизна:

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Краткая характеристика предмета или вида деятельности (программы)

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Тип программы и уровни освоения ДООП

Программа «Баскетбол» -одноуровневая , 1 год обучения-базовый

Цель обучения: - укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортивной игры баскетбол.

Обучающие задачи:

- обучить детей техническим приемам баскетбола;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Адресат ДООП:

Группы формируются из обучающихся 12-17 лет. На этом возрастном этапе завершается становление морфологических, физиологических и психологических функций, существенно отличающих подростка от детей и взрослых. Этот период в процессе созревания организма является переломным. Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференцировка органов и тканей. К 12—15 годам значительное развитие мышечного аппарата и усиленный рост мышечных волокон не только приводят к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным длительное выполнение тонких дифференцированных движений. Значительный прирост мышечной силы отмечается в 15—18 лет. В основном завершается возрастное развитие координации движений, однако мышечная сила и выносливость не достигают совершенства. В связи с этим физическая нагрузка должна быть строго дозирована, особенно с учётом половых особенностей подростков. В 15-18 лет совершенствование координации движений происходит уже не столько за счёт биологически обусловленных изменений, сколько за счёт тренировки. Приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки.

В этом возрасте обучающийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. Именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также, в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера. Данная программа позволяет воспитывать волевые качества личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

Режим занятий:

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	70 ч	2ч	1	2 ак.ч

Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы формируются из обучающихся 12-17 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье. Основой

подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта, сформирует интерес занимающихся к баскетболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики

Образовательные и учебные форматы, используемые в программе

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

□ **Словесные методы:** объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

□ **Наглядные методы:** показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

□ **Практические методы:** метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Механизм реализации программы секции спортивных игр «баскетбол»:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

12) Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по баскетболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- правила игры в баскетбол;
- теорию игры в баскетбол,
- основы техники игры,
- основы тактики игры,
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом.

Должны овладеть:

- техникой ведения мяча,
- техникой бросков с разных точек, штрафных бросков,
- практическими навыками игры,
- судейскими навыками баскетбола,
- основами тактики игры,
- основами техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми действиями,
- командными действиями,
- обеспечением программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Практика	Теория	Общее количество часов
1	Сведения о строении и	1	1	2

	функциях организма человека			
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	2
3	Правила игры в баскетбол	1	1	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	28
5	Основы техники и тактики игры	28	4	32
6	Контрольные игры и соревнования	3	1	4
7	Контрольные испытания	2	1	3
	Итого:	59	11	70

Содержание

Теоретические знания-2 часа. История развития баскетбола в России и в Свердловской области. Известные баскетболисты РФ. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка – 46 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. 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.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. 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. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча. 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.

Тактическая подготовка – 6 часов. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общезначительная подготовка – 6 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка – 5 часов. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования – 5 часов. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Организационно-педагогические условия

1) Условия реализации программы :

Для более успешной и квалифицированной работы секции рекомендуется на основе распределения объемов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объемов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 35 занятия (70 часов)

Материально-технические условия:

1. кольца баскетбольные - 2 штуки.
2. щиты баскетбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 2-4 пролёта.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 10 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 5 штук.
9. Гантели различной массы - 6 штук.
10. Мячи баскетбольные - 20 штук.

11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
13. Секундомер- 2 штуки.
14. Табло механическое – 1 штука.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «баскетбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «баскетбол».
- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:
 - программа спортивной секции «баскетбол»;
 - годовой план - график прохождения материала;
 - поурочные планы;
 - журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по баскетболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению программы.

2) Формы аттестации и оценочные материалы

Подведение итогов

1. Тактические подготовка

Беседа, практические занятия, игры

Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;

Определить качество освоения умений и навыков по волейболу

2. Тактическая подготовка

Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.

Комплекс подводящих упражнений;

Соревнования

3. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.

Определить уровень физической подготовленности.

4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия, игры

Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.

Определить уровень физической подготовленности.

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Комплекс упражнений

(см. приложение)

Практическое задание

Низкий уровень

Средний уровень

Высокий уровень

Текущий

Определить качество освоения двигательных умений и навыков

Участие на соревновании

Соревнование

Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях

Итоговый

Определить уровень физической подготовленности

Комплекс упражнений

(см. приложение)

Практическое задание

Низкий уровень

Средний уровень

Высокий уровень

Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/ п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05-5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -8б

промежуточный контроль -12б

итоговый контроль 16б

техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски дистанции	с	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9		20	18
4	8	7		23	16
3	7	5		25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
2. Волков, В. М. Тренеру о подростке. - М.,2007. - 118с.
3. Гандельсман, А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., 2010. - 210с.
4. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М.,2006. - 136с.
5. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М.2006. – 12
6. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. - М.,2006. - 114с.
7. Кудряшов, В., Мирошникова, Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. - 68с.
8. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 2009. - 66с.
9. Питхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). - М., 2006. - 66с.
10. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. /Под общей ред. В. П. Филина. - М., 2008. - 110с.
11. Стонкус, С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. -М.,2007. - 120с.
12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры./Под общей ред. Л. П. Матвеева, Д. А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2 т.). - М, 2006. - 310с.
13. Яхонтов, Е. Р., Генкин, З. А. Баскетбол. - М., 2008. - 210с.
14. Яхонтов, Е. Р., Кит, Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - М, 2010. - 136с.
15. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М.,1967.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. - М., 2010. - 100с.

Для учащихся:

1. Былеева, А. В., Коротков, И. М. Подвижные игры. - М.,2006. - 246с.
2. Кожевников, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М., 2010. - 75с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2007. - 210с.
4. Нортон, Б. Упражнения в баскетболе. - М., 2009. - 78с.
5. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки. -М.,2010. - 114с.
6. Пахомова С.В. Подвижные игры и эстафеты в физическом воспитании студентов[Текст]: методические указания /С.В.Пахомова, Е.В.Витун. - Оренбург ГОУ ОГУ, 2005 - 24с.
7. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев, 2008. - 100с.
8. Яковлев, В. Игры для детей. - М., 2005. - 112с.
9. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб., 2006. - 112с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Тарасова Ирина Михайловна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022