



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «___» _____ 202_г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 131»
от «__» _____ 202_г. № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Программа рассчитана на детей от 10-17 лет.
Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:
Ахунов Тимур
Алищерович
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород,

2020 год

Содержание

| | | |
|----|--------------------------------------|----|
| 1. | Информационная карта программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 5 |
| 3. | Календарный учебный график | 10 |
| 4. | Рабочая программа | 11 |
| 5. | Оценочный материал | 28 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение | 34 |
| 7. | Методический материал | 35 |
| 8. | Информационное обеспечение программы | 36 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| 1. | Название программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол». |
| 2. | Автор и руководитель программы | Учитель физической культуры, Ахунов Тимур Алишерович. |
| 3. | Территория, представившая программу | Нижний Новгород, Приокский район. |
| 4. | Название проводящей организации | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131». |
| 5. | Адрес организации | 603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6. |
| 6. | Телефон | (831) 437-87-01 |
| 7. | Форма проведения | Занятия физкультурно-спортивной направленности. |
| 8. | Цель программы | Создание условий, способствующих укреплению здоровья и содействию правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гармоничное развитие кружковцев в процессе овладения физической культурой. |
| 9. | Специализация программы | Баскетбол |
| 10. | Сроки реализации программы | 1 год |
| 11. | Место реализации | МБОУ «Школа №131», Приокского района. |

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| | программы | |
| 12. | Официальный язык программы | Русский |
| 13. | Общее количество участников | 10-15 человек. |
| 14. | География участников программы | Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район. |
| 15. | Условия участия в программе | Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей) |
| 16. | Условия размещения участников | Спортивный зал МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район. |
| 17. | Краткое содержание программы | <p>Содержание видов деятельности определено исходя из содержания примерной федеральной программы по баскетболу.</p> <p>Теоретическая подготовка включает вопросы: понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Состояние и развитие баскетбола в России История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России па мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>В программу включены следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития силы; - для развития быстроты; - для развития гибкости; - для развития ловкости. <p>Также в программе прописаны: промежуточная аттестация и контрольные нормативы.</p> |
|--|--|--|

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа реализуется в рамках федерального проекта **«Успех каждого ребенка»** национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования **«Школа полного дня»** МБОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное развитие личности ребенка через приобщение к созданию социально значимого продукта работы школьных СМИ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы: Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим

занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу общеобразовательных школах, в пионерских лагерях.

Основной показатель работы кружка по баскетболу—выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Задачи обучения для занимающихся:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года учащиеся:

Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

1. Осваивают основные средства ОФП

2. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
3. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, броски мяча по кольцу, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы передачи мяча и способы ведения мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 10 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по баскетболу, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в секцию производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 01 октября, а также может осуществляться в течение всего учебного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься баскетболом.

| Год обучения | Минимальная наполняемость групп (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальное количество часов в неделю |
|--------------|---|--|---|--|
| 1 год | 10 | 15 | 15 | 4 |

Учебный год в секции начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором школы с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего учебного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Режим занятий

| Год обучения | Количество часов в неделю | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (человек) |
|--------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1 год | 2 часа | 1 часа | 2 | 72 часов | 15 |

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для

Зачисления

| Продолжительность | Минимальный возраст |
|-------------------|---------------------|
| 1 год | 10 |

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №131»
_____И.А. Борякова
_____20_____ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Баскетбол»

| сентябрь | | | | | | | октябрь | | | | | | | ноябрь | | | | | | | декабрь | | | | | | | январь | | | | | | | февраль | | | | | | | март | | | | | | | апрель | | | | | | | май | | | | | | | июнь | | | | | | | июль | | | | | | | август | | | | | | | Итого рабочих недель | Итого часов в программе |
|----------|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|------|---|---|---|----|---|---|--------|----|----|-------------------------|-------------------------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|----------------------|-------------------------|
| п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | п | п | с | с | Итого часов в программе | Итого часов в программе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 72 | 72 | 72 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения:

Праздничные дни Каникулярный период Летний оздоровительный лагерь

Согласовано: учителем физической культуры Ахуновым Т.А.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ "Школа №131"

от «__» _____ 202_г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
учитель физической культуры
Ахунов Тимур Алишерович

г. Нижний Новгород
2020 год

Аннотация к рабочей программе

«Баскетбол»

В рамках данного модуля обучающиеся познакомятся с теоретическими основами баскетбола, этапами его становления и развития в России. Состояние и развитие баскетбола в России История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России па мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итогами и анализом выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Дата проведения |
|-----------------------------|---|-------------|--------------------|
| Тема 1 | Физическая культура и спорт в России Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. | 2 | 03.09. по 07.09 |
| Тема 2 | Состояние и развитие баскетбола в России История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России па мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 2 | 10.09. по 14.09 |
| Тема 3 | Упражнения для развития силы. | 2 | 17.09. по 21.09 |
| Тема 4 | Упражнения для развития быстроты | 2 | 24.09 по 28.09 |
| Тема 5 | Упражнения для развития гибкости | 2 | 01.10. по 05.10 |
| Тема 6 | Упражнения для развития ловкости | 2 | 08.10. по |

| | | | |
|---------|---|---|---------------------|
| | | | 12.10. |
| Тема 7 | Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы | 2 | 15.10. по 19.10 |
| Тема 8 | Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. | 2 | 22.10. по 26.10. |
| Тема 9 | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | 2 | 29.10 по 02.11. |
| Тема 10 | Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 2 | 05.11. по 09.11 |
| Тема 11 | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | 2 | 12.11. по 16.11 |
| Тема 12 | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), | 2 | 19.11. по 23.11. |

| | | | |
|---------|---|---|---------------------|
| | ловлей и метанием мячей. | | |
| Тема 13 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. | 2 | 26.11 по 30.11 |
| Тема 14 | Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы | 2 | 03.12. по 07.12 |
| Тема15 | Подвижные игры. | 2 | 10.12. по 14.12 |
| Тема 16 | Тяжелоатлетическая тренировка. 1. Поднимание на носках с отягощением. 15-30 раз. Поднимание и приседание на носках с весом в 8-10 кг на плечах. 2. Наклоны. 15-30 раз. Вес 8-10 кг и до 20 кг (добавляя 1-2 кг). 3. Приседания. 10-30 раз. Вес 10-15 кг. | 2 | 17.12. по 21.12. |
| Тема 17 | Специальные прыжковые упражнения с мячом. 1. Добивание мяча в стенку или щит. 5 серий. 10-30 раз – каждой рукой. 2. Бросок мяча в щит одной рукой: 5 серий по 10 раз. Игрок располагается в метре от правого края щита и правой рукой посылает мяч под углом в щит (выше кольца) и делает два-три приставных шага влево. В прыжке ловит мяч левой рукой и сразу отправляет его в щит и т.д. 3. Имитация броска в прыжке утяжеленным мячом (30 раз за тренировку). | 2 | 24.12. по 28.12. |

| | | | |
|---------|---|---|---------------------|
| | Эти упражнения даются после того, как баскетболисты освоят основные приемы. | | |
| Тема 18 | <p>Скоростная выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 40 сек с отягощением 10-15 кг; - бег в гору (по лестнице) до 60 м; - бег на опилках (песке) до 100 м; - скоростные приседания со штангой (четверть веса тела) и с сопротивлением амортизаторы; - комбинированное упражнение в тройках: ведение – бросок – передача; - передачи, ведение мяча – 100-200 м; - комбинированное упражнение: прыжки со скакалкой – 1 мин, передвижение в защитной стойке – 30 сек, рывок – от 6 до 40 м. <p>Эффективность работы проверяется тестированием: бег по 40 сек – дважды – 320-350 м.</p> | 2 | 11.01. по 14.01 |
| Тема 19 | <p>Упражнения для тренировки ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Восьмерка». 25-30 сек. 3 серии, время увеличивать до 1 мин. Перемещение по «восьмерке» не меняя защитной стойки. 2. Перемещения в двух шеренгах. 3 серии по 30 сек. Шеренги лицом друг к другу. Перемещения по сигналу тренера, вторая шеренга перемещается зеркально первой. 3. Челночное перемещение с набивным мячом. 3 серии по 30 сек. То же, что и во втором упражнении, но с передачами мячей друг другу. 4. Перемещения по площадке в стороны, вперед назад. 3 серии по 30 сек. 5. Бег спиной вперед (через всю площадку). 6. Перемещение боком до центра (правым боком, назад - левым). <p>Упражнения следует строго дозировать, выполнять лучше вначале тренировки. Прыжковые упражнения чередовать с упражнениями для тренировки ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинированное упражнение «прыжок – рывок - расслабление»; - прыжки на воде, на камнях, кочках; - прыжковые эстафеты (2-3 команды). | 2 | 18.01. по 21.01. |
| Тема 20 | <p>Прыжковые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на половине площадки. И.п. лицевой линии. По команде все начинают прыгать | 2 | 25.01. по 28.01 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>игроков на вперед, отталкиваясь обеими ногами и как можно выше, дальше и быстрее. Затем влево, вправо, спиной назад и исходное положение. Приземляться следует в позицию, которая позволит учащемуся продолжать прыжки: носки ног немного в стороны, колени слегка согнуты.</p> <p>Продолжительность упражнения 10-15 сек; пауза до 1 минуты. Сначала 3-4 серии, затем больше.</p> <p>2. Прыжки на месте с поворотом: Прыжки на двух ногах на месте, каждый четвертый прыжок как можно выше и с поворотом на 360 градусов, 3-4 серии по 12-16 прыжков.</p> <p>3. Прыжок вперед-вверх с поворотом в обратную сторону: спортсмен прыгает от лицевой линии вперед, отталкиваясь обеими ногами. После приземления сразу выпрыгивает вверх, разворачивается в воздухе в противоположную сторону и делает прыжок к месту старта. 3-4 серии по 10-12 раз.</p> <p>4. Прыжки вперед и назад: время 30 сек. 3-4 серии. Пауза 1-2 мин. баскетболисты начинают прыгать вперед от лицевой линии, по сигналу начинают прыжки назад. Это упражнение способствует развитию прыгучести, прыжковой выносливости, укреплению мышц и связок ног.</p> <p>5. Прыжки с изменением направления. 2 серии. Прыжки по диагонали к середине половины площадки и т.д. по всей площадке. Расстояние прыжков – 40-50- см назад и 80-100 см вперед.</p> <p>6. Прыжок с блокировкой. 3-4 серии по 30 сек. Прыжок вперед или назад с одновременным выбрасыванием левой или правой руки (поочередно) и имитация накрывания или отбивания мяча. Назад игрок тоже прыгает как можно выше, а после приземления снова прыгает, вверх имитируя блокировку мяча.</p> <p>7. Добивание. 3-4 серии по 10 раз – левой, правой и обеими руками. На стене на расстоянии 5 см от нее и на высоте 2,9 и 3,05 м от пола повесьте 6-8 «груш» диаметром 8-12 см на расстоянии 1м друг от друга. По команде спортсмены прыгают и добивают груши в белые пятна, нарисованные на стене на одной высоте с грушами. Вариант упражнения – доставание кольца.</p> <p>8. Прыжки из глубокого приседа. 5 серий по 5-20 прыжков.</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---------|---|---|---------------------|
| | 9. Прыжки со скакалкой. 5-6 серий по 20-25 прыжков. | | |
| Тема 21 | Защитные упражнения. 1. Передвижения в защитной стойке без мяча на опилках (песке), со штангой, с сопротивлением. 2. Упражнение «преодоление двух защитников». 3. Упражнение «засаль противника». 4. Численное преимущество нападающих (два против одного, три против двух) – выполняется с мячом. 5. Прессинг два против двух, три против трех, пять против пяти (без ведения мяча). Упражнения выполняются на площадке для ручного мяча или поперек футбольного поля. | 2 | 01.02. по 04.02 |
| Тема 22 | Броски мяча двумя руками от груди на месте | 2 | 08.02. по 11.02 |
| Тема 23 | Броски мяча двумя руками в движении с двух шагов | 2 | 15.02 по 18.02. |
| Тема 24 | Ловля мяча двумя руками у груди на месте. действия. | 2 | 22.02. по 01.03. |
| Тема 25 | Ловля мяча одной рукой у плеча. | 2 | 04.03. по 08.03. |
| Тема 26 | Передача двумя руками от груди. | 2 | 11.03. по 15.03. |
| Тема 27 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 2 | 18.03. по 22.03. |
| Тема 28 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. | 2 | 25.03. по 29.03. |

| | | | |
|---------|---|---|---------------------|
| | Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. | | |
| Тема 29 | Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | 2 | 01.04. по 05.04. |
| Тема 30 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. | 2 | 08.04. по 12.04 |
| Тема 31 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: | 2 | 15.04. по 19.04 |

| | | | |
|---------|---|---|--------------------|
| | перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | | |
| Тема 32 | Общая характеристика спортивной подготовки Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничен тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. | 2 | 22.04. по 26.04 |
| Тема 33 | Планирование и контроль спортивной подготовки Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. | 2 | 29.04. по 03.05 |
| Тема 34 | Физические способности и физическая подготовка Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания | 2 | 06.05. по 13.05 |

| | | | |
|---------|---|----|--------------------|
| | <p>силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования с отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.</p> | | |
| Тема 35 | <p>Основы техники игры и техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.</p> | 2 | 17.05. по 20.05 |
| Тема 36 | <p>Спортивные соревнования Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада; главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.</p> | 2 | 20.05. по 27.05 |
| | Итого | 72 | |

Содержание программы

Упражнения для развития общих физических качеств:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и

ходьбе)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол
- спортивные игры: волейбол, футбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на

500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встает неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведенное время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в

руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

4.2. Программный план по технической подготовке

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.

3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.

7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.

8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.

2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.

3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнеру.

4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.

5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.

6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.

7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.

8. То же, но против активно действующего защитника.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. **Ловля мяча двумя руками у груди на месте.** Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. **Ловля мяча одной рукой у плеча.** Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

3. **Передача двумя руками от груди.** Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

4. **Передача мяча одной рукой от плеча.**

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой

рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание!

Передача может выполняться как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуем совместное освоение приемов ловли и передач мяча. Желательно преподавать приемы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие - академический час равен 45 минутам.

Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки, занимающихся и не может превышать 2 часов.

Начало тренировочных занятий для спортсменов младше 16 лет не раньше 8.00 часов, окончание - не позднее 20.00. Для занимающихся 16-17 лет занятия могут заканчиваться в 21.00. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам Роспотребнадзора.

Методические принципы

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся.

Техника безопасности при проведении тренировочного занятия.

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или

здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренера-преподаватели обязаны:

- перед началом занятий проверить место занятий на предмет соблюдения правил безопасности и при необходимости не начинать занятия или их приостановить если они были начаты, не устранив опасности самостоятельно или с помощью, при невозможности сообщить об этом руководству;

- не реже двух раз в год проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися на месте проведения тренировок;

- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, при выездах на соревнования, тренировочные сборы и др. мероприятия;

- следить за соблюдением спортсменами антидопинговых правил.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.
- сохранение здоровья спортсменов.

Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в форме практических зачётов. По теоретической части программы в форме собеседования. Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по Баскетболу

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по Баскетболу.

- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,7 с) |
| | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) |

| | | |
|--|--|--------------|
| | | менее 20 см) |
|--|--|--------------|

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

1. Оценка выполнения *Бег на 20 метров (без мяча и с мячом)*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

2. Оценка выполнения *Прыжка в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Оценка выполнения *Прыжок вверх с места со взмахом руками.*

Во время прыжка вверх оставить след руками на вертикальном щите как можно выше. Измеряется разница отметок стоя подняв руки и после прыжка. Отметка ставится двумя руками. Дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.

Методические указания по организации итогового тестирования обучающихся

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение итоговых контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

Оценочные материалы по теоретической подготовке

| № | Содержание разделов подготовки | Вопросы для оценивания теоретической подготовки |
|---|---|--|
| 1 | Физическая культура и спорт в России Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. | 1. Значение физической культуры для укрепления здоровья? |
| 2 | Состояние и развитие баскетбола в России История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. | 1. История развития баскетбола в России и в мире? |

| | | |
|---|---|---|
| | Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. | 1. Какие качества воспитывает игра в баскетбол? |
| 4 | Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | 1. Гигиенические основы при занятиях баскетболом? |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. | Какие восстановительные мероприятия проводят со спортсменами? |

| | | |
|---|--|---|
| 6 | <p>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте 8 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p> | <p>Какие мера профилактики травматизма вы знаете?</p> |
| 7 | <p>Общая характеристика спортивной подготовки Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничен тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p> | <p>Формы организации спортивной тренировки?</p> |
| 8 | <p>Планирование и контроль спортивной подготовки Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в</p> | <p>Виды контроля?</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | <p>период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.</p> | |
| 9 | <p>Физические способности и физическая подготовка Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования с отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.</p> | <p>Методы развития физических качеств?</p> |
| 10 | <p>Основы техники игры и техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.</p> | <p>Средства и методы технической подготовки?</p> |
| | <p>Спортивные соревнования Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада; главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.</p> | <p>Организация спортивных соревнований?</p> |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемого оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения обучения

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 20 |
| 3 | Свисток | штук | 3 |
| 4 | Секундомер | штук | 3 |
| 5 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 6 | Фишки (конусы) | штук | 20 |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по реализации программы

Приёмы и методы работы с детьми

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу.

На занятии у каждого ребенка остаются большие возможности для творчества. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в поэтапном освоении материала.

При практической работе все учащиеся выполняют одинаковые задания. Руководитель излагает теоретический материал и дает пояснения одновременно всей группе. Задания, предлагаемые учащимся, должны быть посильны для всех.

Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится в форме беседы, где раскрываются вопросы теории, другие занятия - практическая работа детей. Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

При обучении используются следующие методы:

- Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка, практикум.
- Словесные методы обучения: лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация.
- Исследовательские методы: поиск информации, эксперимент.
- Методы проблемного обучения: создание проблемных ситуаций и постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися; самостоятельный поиск ответов обучающимися на поставленную проблему.
- Метод игры.
- Наглядный метод обучения: с использованием наглядных материалов: рисунки, плакаты; таблицы, схемы; использование видеоматериалов и презентаций.

При реализации учебного процесса педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога на данном этапе - заинтересовать ребёнка, выявить его творческую активность. На первом этапе формируются навыки общения в детском коллективе.

Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить, что в этом возрасте им необходима постоянная смена деятельности. Поэтому подача практического и теоретического материала чередуется и комбинируется во время занятия. Обучающиеся могут свободно передвигаться по помещению, общаться между собой. Они могут выступать в качестве помощников педагога – помогать отстающим товарищам.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ»
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
5. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
7. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/ под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.