

Департамент образования и молодёжной политики администрации города Ялта
Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа №12 с углубленным изучением иностранных языков»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым

РАССМОТРЕНО

На заседании МО педагогов
дополнительного образования

Протокол № 1
от 29.08.2023 г

Руководитель МО Мартынишин А.В.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «ЯСШ № 12»

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный спортивный клуб»
(баскетбол)**

Направленность-физкультурно-спортивная

Срок реализации программы-1 год

Вид программы-модифицированная

Уровень-базовый

Возраст обучающихся 14-17 лет

Объем программы: 34 часа

Автор-составитель: Тушевская Т.И., педагог
дополнительного образования

Республика Крым, г. Ялта 2023 год

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр в мире и в России. Прогресс этой игры наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений.

На занятиях баскетболом у ребенка не только развиваются физические показатели, но и формируются личные качества: общительность, целеустремленность, умение слаженно работать в команде.

Программа «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) разработана (на основе «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы.» Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010 год. Рекомендована Министерством образования РФ) с учетом лучших спортивных методик и направлена на возрождение интереса детей и подростков к баскетболу, расширение кругозора обучающихся, формирование устойчивого интереса к спорту, улучшение физического состояния.

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Данная программа по баскетболу адаптирована для обучения детей и подростков в период учебного года. В школе созданы все условия для полноценных занятий спортом. На базе образовательного учреждения есть всё необходимое для проведения данной программы: площадка для баскетбола, спортивный зал, медицинское сопровождение, природные и климатические условия. Очень важно, чтобы обучающиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение с помощью занятий в спортзале или на игровой площадке – веселыми, азартными, подвижными и разнообразными играми.

Программа позволяет организовать обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение в порядке, установленном локальными нормативными актами МБОУ «ЯСШ №12». В рамках программы допускается работа по индивидуальным образовательным маршрутам с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной программы «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204
- «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474
- «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации 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, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09

- «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04
- «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав МБОУ «ЯСШ №12».

Актуальность программы. В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и включен в программы образования различных учреждений. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры, поскольку, во время занятий баскетболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки при этом учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами.

Программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Новизна программы заключается в том, что обучение по программе «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) осуществляется на основе лучших спортивных современных мировых практик и направлено на получение базовых навыков баскетбольного мастерства.

Педагогическая целесообразность. Программа построена на принципах индивидуализации и дифференциации, и позволяет подобрать для каждого обучающегося

соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Содержание программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занимаясь по программе «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) обучающиеся смогут повысить уровень дисциплинированности, развить чувство коллективизма, волевые качества личности, целеустремленность, укрепить свое здоровье. Успешное освоение программы дает возможность обучающимся в дальнейшем участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Отличительные особенности программы:

– обязательное осуществление спортивной подготовки на основе неукоснительного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся по программе;

– наличие соревновательной составляющей программы, которая способствует интенсивному освоению обучающимися полученных знаний и навыков, а также развитию навыков командной работы;

– интенсивность занятий;

– проведение тренировок чередуется с игровыми формами деятельности (викторинами, конкурсами, играми).

Наполняемость групп: до 20 человек.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 14-17 лет. Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы: 1 год, программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

Уровень освоения программы– базовый.

Форма и режим занятий. Обучение осуществляется в очной форме, допускается применение дистанционного обучения в условиях пандемии. При реализации программы предусмотрено проведение различных по форме занятий, а именно:

– теоретические;

– практические.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста (одновозрастные), разных возрастных категорий (разновозрастные группы) или индивидуально; состав группы постоянный.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Режим занятий: групповые занятия в кружке проводятся для юношей и девушек 8 – 11 классов. Программа рассчитана на 1 академический час в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для оздоровления и укрепления организма обучающихся, развития пространственного и игрового мышления, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, популяризация баскетбола как вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

– ознакомить обучающихся с историей возникновения и развития баскетбола в России и мире;

- ознакомить с правилами игры в баскетбол, основными принципами осуществления судейства баскетбольного матча;
- обучить базовым навыкам баскетбольного мастерства;
- обучить тактическим приемам игры (командной защите и командному нападению).

Развивающие:

- содействовать развитию двигательных и координационных навыков;
- способствовать развитию у обучающихся коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную командную деятельность;
- содействовать формированию мотивации к дальнейшему совершенствованию в баскетболе.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения, умение обучающегося работать в коллективе;
- формировать умение адекватно оценивать свою работу и работу сверстников;
- формировать мотивацию к спортивным и учебным достижениям.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) направлена на формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропагандирование здорового образа жизни.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных спортивных мероприятий и праздников будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсных спортивных соревнованиях), формирование благотворной эмоциональной обстановки, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Инвариантная часть

Тема 1. Вводное занятие. Информация о баскетболе как виде спорта.

Теория. Краткая история баскетбола, выдающиеся баскетболисты мира и России. Основные достижения российских теннисистов. Основные элементы игры, площадка для игры, игровые ситуации, правила игры, штрафы за нарушение.

Практика. Определение уровня баскетбольных навыков. Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Обманные движения ведения мяча. Передача мяча партнеру, прием мяча, ведение мяча.

Тема 2. Техника перемещения и способы передвижения.

Теория. Техника безопасности при занятии баскетболом. Основные стойки и передвижения баскетболиста: ходьба, прыжки, остановки, бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставной шаг.

Практика. Разминка. Различные способы ведения мяча: дриблинг в движении, с сопротивлением. Техника прыжка. Виды ведения мяча.

Тема 3. Баскетбольные комбинации. Игра в команде.

Теория. Технические характеристики баскетболистов. Игровые амплуа.

Практика. Игра в защите. Выполнение финтов. Передача мяча в парах. Передачи в тройках. Броски по кольцу из разных положений.

Тема 4. Основы баскетбольной техники.

Теория. Техника в баскетболе, раскрытие понятий. Индивидуальные технические действия.

Практика. Индивидуальная тактическая тренировка. Групповая тактическая тренировка. Броски по кольцу. Броски со средней и дальней дистанции. Броски с

сопротивлением. Прием мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты).

Тема 5. Основы тактики в баскетболе.

Теория. Командные тактические действия, индивидуальные тактические действия.

Практика. Групповые учебные тактические комбинации. Тренировка тактики в двусторонней игре. Способы ведения игры, построение обороны, построение атаки, тренировки по линиям (защита, нападение). Отработка технико-тактических действий и решение тактических задач в условиях соревновательной практики.

Тема 6. Проведение тренировочных матчей.

Теория. Виды соревнований. Чемпионат России, Чемпионат Мира и Европы, клубные соревнования, РФБ. Основы судейства матчей.

Практика. Участие в соревнованиях. Товарищеские игры между командами соответственно возрасту участников.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика. Проведение баскетбольного турнира. Награждение лучших участников программы.

Вариативная часть

Тема 8. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория. Гигиена в спорте, ее значение. Режим питания. Закаливание организма.

Практика. Составление режима питания. Занятие по общефизической подготовке. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости.

Тема 9. Общая и специальная подготовка баскетболиста.

Теория. Средства и методы физической подготовки.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Различные игровые упражнения и мини-игры на определенном участке площадки, в различных составах и сочетаниях, с определенными заданиями. Игра в команде по схемам: упражнение (3х2), (3 нападающих против 2 защитников); упражнение (5х3), (5 нападающих против 3 защитников).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела / тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть					
1.	Вводное занятие. Информация о баскетболе как виде спорта	2	1	1	опрос, тестирование физической подготовленности
2.	Техника перемещения и способы передвижения	4	2	2	рефлексия, тестирование физической и технической подготовленности
3.	Баскетбольные комбинации. Игра в команде	4	2	2	
4.	Основы баскетбольной техники	5	2	3	педагогическое наблюдение, тестирование физической и технической подготовленности
5.	Основы тактики в баскетболе	6	2	4	
6.	Проведение тренировочных матчей	4	1	3	соревнования

7.	Итоговое занятие	2	–	2	турнир, конкурс на лучшее исполнение технических элементов
Итого:		27	10	17	
Вариативная часть					
8.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	1	1	опрос, педагогическое наблюдение
9.	Общая и специальная подготовка баскетболиста	6	1	4	
Итого:		7	2	5	
Всего по программе:		34	12	22	

3.2. Календарный учебный график

Срок реализации программы	Учебный период	Режим занятий	Объем программы (час.)	Кол-во групп
2023-2024 учебный год	1, 2, 3 4 четверть	по расписанию	34	1

№	Ф.И.О	Среда					
		7		8		9	
		Класс	Кабинет	Класс	Кабинет	Класс	Кабинет
1.	«Школьный спортивный клуб (баскетбол)» Тушевская Т.И. 1ч.			9-11	с/з		

3.3. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты. По окончании освоения программы, обучающиеся будут **знать:**

- историю развития баскетбола в мире и в России, выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистов;
- технику безопасности, правила техники безопасности во время занятий;
- основные правила игры в баскетбол, состав команды, правила соревнований;
- основы техники нападения и защиты, тактику командной игры;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости;

уметь:

- выполнять различные способы ведения и передачи мяча;
 - осуществлять броски в кольцо с разных позиций и дистанций;
 - выполнять индивидуальные и групповые тактические комбинации;
- осуществлять взаимодействие двух и трех игроков в игре.

3.4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Проведение занятий предполагает следующее **оснащение и оборудование:**

1. Барьер легкоатлетический штук 20

2. Гантели массивные от 1 до 5 кг комплект 3
3. Доска тактическая штук 4
4. Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) комплект 2
5. Корзина для мячей штук 2
6. Мяч баскетбольный штук 30
7. Мяч баскетбольный штук 4
8. Мяч набивной (медицинбол) штук 15
9. Мяч теннисный штук 10
10. Мяч футбольный штук 2
11. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами штук 4
12. Свисток штук 4
13. Секундомер штук 4
14. Скакалка штук 24
15. Скамейка гимнастическая штук 4
16. Стойка для обводки штук 20
17. Утяжелитель для ног комплект 15
18. Утяжелитель для рук комплект 15
19. Фишки (конусы) штук 30
20. Эспандер резиновый ленточный штук 2

Информационное обеспечение программы: использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница-подраздел «Школьный спортивный клуб», результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение программы

1. Тушевская Татьяна Ивановна -учитель физической культуры, реализатор программы.

Методические и оценочные материалы

1. Наличие видеоматериалов.
2. Наличие иллюстративных материалов.
3. Наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры.
4. Наличие специальной литературы по баскетболу.
5. Диагностический инструментарий.

Оценочный лист
<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» (баскетбол) освоена на стартовом уровне, если обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – узнал историю развития баскетбола в мире и в России, выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистов; основы техники нападения и защиты, тактику командной игры; – изучил технику безопасности, правила техники безопасности во время занятий; комплекс общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости; – ознакомился с основными правилами игры в баскетбол, составом команды, правилами соревнований; – научился выполнять различные способы ведения и передачи мяча; осуществлять броски в кольцо с разных позиций и дистанций; выполнять индивидуальные и групповые тактические комбинации; осуществлять взаимодействие двух и трех игроков в игре.

3.5. Формы аттестации:

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы «Школьный спортивный клуб (баскетбол)»;

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности школьного спортивного клуба.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

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

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

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

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь, **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации школы, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются заместителю директора по УВР образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

3.6. Список литературы

3.6.1. Список использованной литературы

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 254 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453951> (дата обращения: 10.12.2020).
2. Булычева Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т.И. Булычева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 35–38.
3. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 285 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137> (дата обращения: 10.12.2020).
4. Коновалов В. Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 84 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/149333> (дата обращения: 10.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Никитин С. Е. Методика реализации программы «Учись играть в волейбол» в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
6. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы: руководство / Л. Роуз. – Москва: Спорт-Человек, 2014. — 272 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97572> (дата обращения: 10.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.6.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Гомельский. – М.: Эксмо, 2015.
2. Гомельский В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – URL: <https://static.my-shop.ru/product/pdf/209/2088380.pdf> (дата обращения: 10.12.2020).
3. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. – М.: ТВТ Дивизион, 2017.

4.1. Оценочные материалы

Программный материал для проведения тренировочных занятий.

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель плана - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину соперника.

Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду. Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечнососудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные 36 вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на

правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться, когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Упражнения в жонглировании мячом:

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук, и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.

3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.

4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая - сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.

10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая - слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

11. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч,

произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача- сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров заезает, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового приема. Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1x1, 2x2 или 3 X 3.

Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными.

Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты.

Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряженного состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные,
- на внимание,
- на координацию движений,
- на дыхание и расслабление,
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит спортсмена после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры – это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;
- нарушение режима тренировок;
- плохое материально-техническое обеспечение;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Обще-подготовительные упражнения: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, 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 четвёртого, 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 встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое 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 баскетбольным 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.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. 50 Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Приложение № 3

4.3. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа требованиям плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания; - на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов; - на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 - освоение основ техники и тактики по виду спорта «баскетбол»;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 - соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
 - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;
 - овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»; знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «баскетбол»; знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Приложение № 4

**4.4. Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год
«Школьный спортивный клуб»
(баскетбол)**

Количество часов	Тема	Навыки и умения	Материал для развития двигательных качеств	Требования к учащимся	Месяц
<p align="center">1ч</p> <p>0,5ч.т 0,5ч.пр</p>	<p>1. Вводное занятие:</p> <p>- значение игры для совершенствования физической подготовленности,</p> <p>- права и обязанности игроков,</p> <p>- наказания при нарушении правил</p>				сентябрь
<p align="center">9 ч</p> <p>1ч.т 8 ч.пр</p>	<p>1. Ведение мяча</p>	<p>Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча. Повороты на месте вперед и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой с места.</p>	<p>Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.</p>	<p>1.Выполнять ведение мяча правой и левой рукой – остановку шагом – бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния.</p> <p>2.Играть в мини-баскетбол с соблюдением правил</p>	сентябрь октябрь

		Бросок мяча в корзину с 2-х шагов. Штрафной бросок и правила его выполнения.			
16 ч 1 ч. т 15 ч. пр	1. Учебная игра	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.	1.Технически правильно выполнять передачу мяча партнёру в движении, бросать в корзину одной рукой. 2.Применять в игре индивидуальные тактические действия на выбор свободного места для получения мяча от партнёра.	ноябрь декабрь
8ч. 1 ч. т 7 ч. пр	1. Двухсторонняя игра	Правила соревнований по баскетболу. Понятие о групповых тактических действиях: заслон. Передвижение различными способами в нападении и защите. Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места); взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке к защите	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.	1.Технически правильно вести мяч правой и левой рукой, изменяя направление. 2.Ловить и передавать мяч в движении в парах и тройках. 3.Бросать мяч в корзину одной рукой со среднего расстояния и ловить его при отскоке от щита. 4.Применять в игре взаимодействия с партнёром.	январь-май
Итого : 34 ч.	1. Участие в соревнованиях				

4.5.Лист корректировки

Изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, согласовываются с заместителем директора МБОУ «ЯСШ №12» и вносятся в лист корректировки (приложение № 5 таблица № 1)

Таблица №1

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школьный спортивный клуб»
(баскетбол)**

педагог дополнительного образования – Тушевская Т.И.

Дата внесения изменений	На основании/ в соответствии	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения ФИО
2023-2024 учебном году		В связи с новыми нормативно-правовыми актами внесены изменения в подраздел « Нормативно-правовая основа программы » (1.1.Пояснительная записка)	Тушевская Т.И

Приложение № 6

Тема урока: Баскетбол. Ведение мяча. Эстафета.

Основные цели и задачи урока: 1) Обучение техники ведения мяча; 2) Развивать координационные способности; 3) Воспитывать чувство товарищества, коллективизма; 4) Развивать вестибулярный аппарат и ловкость; 5) Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «ЯСШ №12»

Инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, конусы, обручи.

ХОД РАБОТЫ

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть(10-12 мин.)		
1. Построение	2 мин.	Организационный вход в спортивный зал.
2. Приветствие, сообщение задач урока	1 мин.	«В одну шеренгу становись!» - класс равняется по боковой линии, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища; «Равняйся!» - все, кроме направляющего, поворачивают голову направо; «Смирно!» - возвращаются в и.п., взгляд направлен на учителя; «Вольно!».
3. Строевые команды на месте	3 мин.	«Прыжком кругом – раз-два!»; «Направо – раз-два!»; «Кругом – раз-два!».
4. Разминка в ходьбе на осанку: 1.И.п. – руки вверх, ходьба на носках; 2.И.п. – руки на пояс, ходьба на пятках; 3.И.п. – руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы; 4.И.п. – руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы.	6 кругов	«В обход налево – шагом марш!» Дистанция 2 шага. Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.
5. Бег		Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.
6. Восстановление дыхания	2 мин.	«Класс, бегом марш!», темп ниже среднего. Если ученики бегут в быстром

<p>7. Разминка в беге: 1. Приставные шаги правым боком; 2. Приставные шаги левым боком; 3. Бег скрестным шагом; 4. Бег спиной вперед.</p> <p>8. Восстанавливаем дыхание</p> <p>ОРУ на месте: 1. И.п. – руки на пояс; 1-наклон головы право; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. 2. И.п. – руки к плечам; 1,2-круговые движения вперед; 3,4-круговые движения назад. 3. И.п. – руки в стороны; 1,2-круговые движения в локтевых суставах внутрь; 3,4-круговые движения в наружу. 4. И.п. – руки в замок; вращения запястьями. 5. И.п. – руки на пояс, наклон туловища; 1-наклон к левой ноге; 2-наклон к правой ноге; 3-наклон назад; 4-и.п. 6. И.п. – руки на пояс; вращение тазом; 1,2,3,4-круговые движения вправо; 5,6,7,8-круговые движения влево. 7. И.п. – руки на пояс; круговые движения в голеностопном суставе правой ноги, затем левой.</p>	<p>4 мин. 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 6 раз 1 минута</p>	<p>темпе, то дать команду «Направляющий, короче шаг!» «Класс, шагом – марш!» Руки через сторону вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.</p> <p>Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед «Класс, бегом – марш!»</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки перед грудью ладонями вперед, фаланги пальцев чуть согнуты. Руки в стороны, параллельно полу, спина прямая. Руки работают попеременно вдоль туловища, смотреть через правое плечо. «Класс, шагом марш!»</p> <p>Руки через сторону вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.</p> <p>«Направляющий, на месте!», «Левой, левой – раз-два-три!», «На месте стой – раз-два!», «Налево – раз-два!», «На первый, второй, третий, четвертый - рассчитайсь!», «Первые номера один шаг вперед, вторые номера три шага вперед, третьи номера пять шагов вперед, четвертые номера семь шагов вперед – шагом марш!»</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Спина прямая, плечо параллельно полу.</p> <p>Руки держать параллельно полу.</p> <p>Самостоятельно. Ноги в коленях не сгибать, касаться фалангами пальцев до носка правой (левой) ноги, делать прогиб назад не сильный. Спина прямая.</p> <p>Самостоятельно.</p> <p>«Налево – раз-два!». Все сделали два шага назад. Сомкнулись.</p>
--	--	---

		Каждая колонна получает по одному мячу.
Основная часть (25-30)		
<p>9. Техника ведения баскетбольного мяча</p> <p>10. Обучение техники ведения мяча:</p> <p>1) Ведение мяча правой рукой, обходя конусы, «змейкой»;</p> <p>2) Ведение мяча левой рукой, обходя конусы, «змейкой»;</p> <p>3) Перевод мяча с правой руки на левую и наоборот, обходя конусы, «змейкой»;</p> <p>4) Ведение мяча правой рукой в беге, «змейкой»;</p> <p>5) Ведение мяча левой рукой в беге, «змейкой».</p> <p>11. Эстафета:</p> <p>1) Ведение мяча, с броском о стену;</p> <p>2) Ведение двух мячей;</p> <p>3) Ведение мяча через обруч;</p> <p>4) Ведение мяча «змейкой», бросок в обруч;</p> <p>5) Ведение мяча с переводом из правой в левую руку.</p>	<p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Каждый по 2 раза</p> <p>1 мин. 10 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Учитель показывает технику. Ведение выполняется последовательными толчкообразными движениями кисти, за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Кисть с широко расставленными пальцами как бы подхватывает мяч при его отскоке от пола и сопровождает движение мяча вверх. Ноги немного согнуты, туловище чуть наклонено в сторону ведения.</p> <p>Расстояние между конусами 2 м.</p> <p>Мяч ударять перед собой, ноги согнуть в коленях, голову держать прямо, стараться не смотреть на мяч, обратно возвращаться бегом, мяч держать в руках, передать его следующему ученику.</p> <p>Придумать названия команд.</p> <p>Ведение производится бегом, до отмеченной линии, затем бросок о стену, обратно возвращаемся бегом, встаем в конец колонны, перекатываем мяч через ноги своей команды первому игроку и т.д.</p> <p>Ученик ведет мяч одновременно правой и левой рукой до конуса обходит его и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.</p> <p>Ученик ведет мяч бегом до обруча, пролезает через него, держа мяч в руках, продолжает ведение до</p>

		<p>конуса, обходит его и продолжает ведение, передает следующему участнику.</p> <p>Ученик, обходя конусы, добегают до обруча бросает мяч до попадания и возвращается бегом обратно, передавая мяч следующему участнику.</p> <p>Участник бежит по прямой до конуса, переводя мяч, обходит его, обратно то же самое, затем встает в конец колонны и перекатывает мяч через ноги следующему игроку и т.д.</p> <p>Команде прибежавшей первой дается 1 балл, прибежавшей последней – 4 балла. Побеждает команда, набравшая меньшее количество баллов.</p> <p>Оглашение победителей.</p>
Заключительная часть(8 мин.)		
<p>12. Построение</p> <p>13. Игра на внимание «3-13-33»</p> <p>14. Подведение итогов, выставление оценок</p> <p>15. Организационный выход из спортивного зала</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p><i>«Класс, в одну шеренгу становись!»</i></p> <p>- учитель подходит на линии построения и вытянутой рукой показывает направление.</p> <p>На счет «3» - руки вперед, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.</p> <p>Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего?</p> <p><i>«Класс налево – раз-два!», «В обход налево – шагом марш!»</i></p>

Приложение №7

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога дополнительного образования способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в МБОУ «ЯСШ№12» состоит в том, что педагог дополнительного образования проводит ее во время учебных занятий дополнительно. На протяжении спортивной подготовки педагог формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в ШСК;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; • проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, педагог дополнительного образования может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.