

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 им. А. А. ВИЛЬЯМСОНА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

от 31.08.2023

МБОУ «Зуйская СШ №1

им. А.А. Вильямсона»

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Зуйская СШ №1

им. А. А. Вильямсона»

Н.В.Клепач

Приказ от «31» августа 2023г. № 443



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 68 часов (2 год)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Составители: – преподаватель физической культуры Буймистр В.О.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	10
1.5. Планируемые результаты	13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Список литературы.....	22

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	24
3.2. Методические материалы.....	42
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	44
3.4. Лист корректировки.....	51
3.5. План воспитательной работы.....	53
Приложение.....	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии **со следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 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 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 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 № 467 «Об утверждении Целевой

модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [12].

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Об образования в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение " Зуйская СШ №1 им. А. А. Вильямсона» Белогорского района Республики Крым от 22.12.2016 г. № 472, локальные акты, инструкции по технике безопасности.

Программа «Баскетбол» является модифицированной, так как составлена на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденной приказом Министерства России от 21 декабря 2022г., №1312.

Направленность: физкультурно-спортивная. Профиль - игровые виды спорта.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; получение простейших навыков техники и тактики вида спорта баскетбол с учетомвозрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Актуальность программы: В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

Новизна программы данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение элементов баскетбола с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в содержание программы включен блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области баскетбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся данным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы определена ориентацией обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы по баскетболу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также содействует формированию физического и нравственного здоровья, росту уровня культуры жизнедеятельности, достижению социальной и межнациональной гармонии толерантности всех участников образовательного процесса.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предполагает контингент обучающихся – девочек и мальчиков в возрасте от 13 до 18 лет.

Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача.

Количество обучающихся в группе составляет 25 человек.

Количество групп-1.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (68 академических часов) – 34 учебных недели.

Режим занятий: 68 часов на весь период обучения, 34 недели; режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 мин.).

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Баскетбол» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов баскетбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, кроме этого, предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами баскетбола, овладение базовыми элементами.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, разновозрастной. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи:

Образовательные (обучающие)

- развитие двигательных способностей;
- ознакомить учащимися с основными приемами техники и тактики игры;
- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу.
- ознакомить детей с правилами игры.

Личностные (воспитательные)

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Метапредметные (развивающие):

- формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привитие любви к игре в баскетбола.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель воспитательной работы - создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития оздоровительной направленности; изучение истории развития баскетбола в России; знакомство с биографией и достижениями известных тренеров., личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в спортивную деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, соревнования, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, конференция, игровой и соревновательные, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Методы воспитательного воздействия:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры

1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Общефизическая подготовка	10	2	8	Умение составить и выполнить комплекс ОРУ
II	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача тестов
III	Техническая подготовка	23	3	20	Тренинг, контрольная игра
IV	Тактическая подготовка баскетболиста.	21	3	18	Сдача контрольных нормативов
V	Правила игры	4	2	2	Тестирование
	Итого за год	68	12	56	

Содержание учебного плана

Раздел: 1 (10 часа). Общефизическая подготовка.

Теория (2 час): вводное занятие. Инструктажи по ТБ.

Практика (8 час): выполнение комплекса ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма аттестации: умение составить и выполнить комплекс ОРУ

Раздел 2 (10 часа). Специальная физическая подготовка.

Теория (2 часа): понятие ОФП. Костная и мышечная системы. Врачебный контроль и само контроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

Практика (8 часов): для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Форма аттестации: сдача тестов.

Раздел 3 (23 часов). Техническая подготовка.

Теория (3 часа): значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей

Практика (20 часов): Эстафеты. Бег по прямой. Эстафеты. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Бег приставными шагами. Упражнения типа «полоса препятствий». Бег с высокоподнятыми ногами. Эстафеты. Приседание на месте. Эстафеты. Прыжки вверх. Эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Форма аттестации: тренинг, контрольная игра.

Раздел 4 (21 часа). Тактическая подготовка баскетболиста.

Теория (3 часа): Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Правила игры в баскетбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков.

Практика (18 часов): Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация. Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного

ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. Подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Совершенствование техники. Совершенствование техники. Индивидуальные действия в нападении. Техника нападения: Действия с мячом. Техника нападения: подача мяча, нападающие удары. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу. Групповые действия в нападении. Групповые действия в нападении. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1, 5 и 6 на приеме подачи. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 4, 2 и 6. Командные действия в нападении. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите: выбор места при приеме нижней подачи. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Тактика защиты.

Форма аттестации: сдача контрольных нормативов.

Раздел 5 (4 часов). Судейская практика.

Практика (2 часов): Судейская практика. Судейская практика: освоение терминологии, принятой в волейболе, овладение основными строевыми командами, построение группы, передача рапорта, умение подготовить места проведения занятий и соревнований, участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Форма аттестации: тестирование.

1.5. Планируемые результаты

По окончанию обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития изучаемого вида спорта баскетбол;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- основы техники и тактики в баскетболе, способы проведения соревнований;

уметь:

- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Предметные результаты:

- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- овладение основами судейства в баскетболе;
- овладение терминологией, принятой в баскетболе;
- соблюдение гигиенических требований к внешнему виду, одежде и обуви спортсмена;
- знание способов сохранения и укрепление здоровья, техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- знание истории возникновения и развития баскетбола.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- повышение показателей физического состояния организма.

Личностные результаты:

- освоение мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий в спортивной секции;
- проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибки способов их устранения;
- повышение показателей физического и функционального состояния организма.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –34. Количество учебных дней -34. Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2023 г. – 22.05.2024 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Зуйская СШ №1 им. А. А. Вильямсона». Зимние каникулы– с 31.12.2023 по 09.01.2024 г. осенние каникулы спо, весенние каникулы- с.....по..... Продолжительность учебного года определена уставом организации от, (или положением протокол № ... от).

Календарный-учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный график

месяц		1 полугодие																2 полугодие																		
	Ме с	сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь				январь			февраль				март				апрель				май			
	Количес тво уроков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
	Кол -во уроков	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		
	Кол- во часов	10					8				6			8				6			8				8				8				6			
	Форм ы	Входная диагности ка												Промежуточн ый мониторинг														Итоговый мониторинг								

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Для реализации данной программы необходимо следующий спортивный инвентарь и технические средства обучения (см. Таблица 3, 4):

Таблица 3

Спортивный инвентарь

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гантели	10
Гимнастические маты	5
Гимнастические стенки	12
Волейбольные мячи	10
Резиновые малые мячи	10
Набивные мячи	10
Теннисные мячи	10
Гимнастические скамейки	3
Волейбольная сетка и стойки	1
Конусы	20
Скакалки	15
Обручи	15
Дуги	10
Насос ручной	1

Таблица 4 Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Интерактивная доска	1

Информационное обеспечение.

Таблица 5

Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов	Количество
«Правила вида спорта «баскетбол» (утв. приказом Минспорта России от 16.03.2017 №172, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 04.05.2017 № 411, от 31.05.2019 № 435, от 26 августа 2020 г. № 643)	1
Видеоматериалы спортивных соревнований	1

ВФФ – Всероссийская Федерация баскетбола: - URL: https://russiabasket.ru/media/videos	
Схема «Зоны в баскетболе»	1
Схема «Расстановка игроков на площадке» с обозначением названия зоны	1
Карточки «Жесты судей в баскетболе»	20
Словарь баскетбольных терминов	1

Информационное обеспечение

- официальный сайт Межрегиональной Любительской Баскетбольной Лиги. Режим доступа: <https://krim.ilovebasket.ru/>
- в ВК «Федерация баскетбола Крыма». Режим доступа: <https://vk.com/fbcrimea>.

Кадровое обеспечение. Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении. В реализации данной программы работает один педагог- Буймистер Виталий Олегович образование - высшее, педагог первой квалификационной категории, награждена:

В 2021 году прошел курсы профессиональной подготовки по программе «Особенности образования детей с ОВЗ в рамках реализации ФГОС» в объеме 32 часа.

Методическое обеспечение. Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.), являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Программа реализуется очно (**Закон №273-ФЗ, гл.2, стр.17,п.2**), может корректироваться в течении учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению;
- познавательные игры, создание ситуации успеха.

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, коллективные, индивидуально - групповые.

В процессе реализации программы используются различные формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части (ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания).

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме,); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

Дидактические материалы - раздаточные материалы, мячи, обручи, скакалки.

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос (беседа, тестирование), зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Практическое задание-форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта -баскетбол, и приобретения практических умений и навыков.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.),а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально- физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,
- соревнования.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала используя следующие *формы контроля*.

I этап (входной) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводиться в форме

выполнения практического задания.

III этап (промежуточный)- проводится в конце изучения раздела в форме опроса, теста, зачёта, выполнение контрольных нормативов по ОФП с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

IV этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

2.4. Список литературы

Для педагога:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для учащихся:

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

Для родителей:

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения).

Входной, текущий, промежуточный контроль учащихся, оценочные материалы:

Форма проведения:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. таблицу 6);
- психолого-педагогическое тестирование (см. таблицу 7);
- контрольные задания (см. таблицу 8).

Таблица 6

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0

		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Таблица 7

Психолого-педагогическое тестирование

1. Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности (по методике М.И.Шиловой)	
1. Краткое описание	Диагностика отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника: ✓ отношение к обществу, патриотизм; ✓ отношение к умственному труду; ✓ отношение к физическому труду ✓ отношение к людям (проявление нравственных качеств личности); ✓ саморегуляция личности (самодисциплина)
2. Содержание	
Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	

1. Отношение к родной природе	3 – любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 – любит и бережет природу; 1 – участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 – природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 – интересуется историческим прошлым; 1 – знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 – не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 – находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 – находит дела на службу малому Отечеству; 1 – участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 – не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 – участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 – испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 – в делах класса участвует при побуждении; 0 – в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 – сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 – сам много читает; 1 – читает при побуждении взрослых, учителей 0 – читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 – стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 – стремится учиться как можно лучше 1 – учиться при наличии контроля; 0 – плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 – есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 – есть любимое полезное увлечение; 1 – нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 – во внеурочной деятельности не участвует.

8. Организованность в учении	3 – работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 – работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 – работу на уроке и домашние задания выполняет под контролем; 0 – на уроках не внимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 – находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 – находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 – участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 – в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 – хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 – сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 – трудится при наличии контроля; 0 – участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 – бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 – бережет личное и общественное имущество; 1 – требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 – не бережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 – не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 – не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 – уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 – уважает старших; 1 – к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 – не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 – отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 – отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 – проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 – груб и эгоистичен

15. Милосердие	3 – сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 – сочувствует и помогает слабым, больным; 1 – помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 – не отзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 – честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 – честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 – не всегда честен; 0 – не честен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 – развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 – силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 – добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 – добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 – нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 – нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 – своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 – своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 – при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 – начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 – требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 – требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 – не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 – к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.
1. Обработка результатов	По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика: Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью

	самоорганизации и саморегуляции; Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны; Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована; Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в детском объединении и предусмотреть целенаправленную работу как с детским объединением в целом, так и с отдельными детьми. Управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходим осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.
2. Определение индекса групповой сплоченности Сизора	
1. Краткое описание	Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

2. Содержание

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
- б) участвую в большинстве видов деятельности (4).
- в) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- г) не чувствую, что являюсь членом группы (2).
- д) живу и существую отдельно от нее (-1).
- е) не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- а) да, очень хотел бы перейти (-1).
- б) скорее перешел бы, чем остался (2).
- в) не вижу никакой разницы (3).
- г) скорее всего, остался бы в своей группе (4).
- д) очень хотел бы остаться в своей группе (5).
- е) не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю, трудно сказать (1).

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководителем группы?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю (1).

5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю (1).

3. Обработка результатов	Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов, минимальная: -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно. Уровни групповой сплоченности рассчитывается как среднее значение баллов всех отвечавших членов коллектива. Уровни групповой сплоченности - 15,1 баллов и выше – высокая; - 11,6 – 15 балла – выше средней; - 7 - 11,5 – средняя; - 4 – 6,9 – ниже средней; - 4 и ниже – низкая.
---------------------------------	--

Контрольные задания

№ п/п	Задание	Кол-во баллов
1	Весь процесс обучения двигательным действиям в баскетболе включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частями задачами, так и особенностями методики: а) пять этапов; б) шесть этапов; в) четыре этапа; г) три этапа; д) два этапа.	1
2	Из практических методов спортивной тренировки в баскетболе применяются: а) словесный и наглядный; б) методы срочной информации; в) дидактические; г) учебные и соревновательные; д) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.	1
3	К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировки относятся: а) методы преимущественно направлены на усвоение спортивной техники, и методы направленные преимущественно на воспитание физических качеств; б) методы стандартно-интервального упражнения; в) методы сопряженного воздействия; г) интервальный и непрерывный методы; д) расчленно-конструктивные методы	1
4	Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется: а) преподаванием; б) методикой обучения; в) физической культурой; г) физическим образованием; д) физическим воспитанием.	1
5	Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется: а) физической подготовкой; б) физическим совершенством; в) спортивной тренировкой; г) спортсовершенством; д) нагрузкой.	1
6	Средствами технической подготовки спортсмена является: а) общеподготовительные упражнения; б) специально подготовленные и общеразвивающие упражнения; в) соревновательные и игровые упражнения; г) общеподготовительные, специально подготовленные и соревновательные упражнения;	1

	д) общеразвивающие, специальные и восстановительные упражнения.	
7	Укажите способы бега, которые применяют баскетболисты на площадке: а) бег по прямой, рывок, бег с изменением направления; б) равномерный бег, рывок, бег по прямой; в) переменный бег, бег с изменением направления; г) непрерывный бег; д) равномерный, интервальный, переменный.	1
8	Прием, который выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега называются: а) прыжок с места; б) прыжок с разбега; в) прыжок вверх с места; г) прыжок вверх вперед; д) прыжок в высоту.	1
9	Лучшим средством для освобождения от противника и выхода на свободное место является: а) ускорение; б) бег с места; в) рывок; г) скоростной бег; д) бег по прямой.	1
10	Наиболее распространенным способом атаки кольца с места, со средних и дальних дистанций является: а) бросок двумя руками от груди; б) бросок двумя руками от головы; в) бросок двумя руками снизу; г) бросок одной рукой от плеча; д) бросок одной рукой сверху.	1
11	По характеру передвижения игрока, передача мяча осуществляется: а) сверху, снизу, сбоку; б) с места в прыжке, в движении; в) в сочетании с другими приемами игры; г) в зависимости от расположения игроков на площадке; д) с места, в движении, в прыжке.	1
12	При обучении взаимодействия двух игроков сначала изучается: а) передай мяч и выходи; б) выход на свободное место; в) наведение; г) групповой отбор мяча; д) пересечение.	1
13	Взаимодействие трех игроков в защите при выполнении штрафного броска: а) обеспечить взаимодействие между игроками; б) образование треугольника отскока; в) подстраховка; г) препятствовать; д) все выше перечисленное.	1
14	Защита основана на одновременном использовании принципов личной и зонной защиты, называется: а) активная защита; б) зонный прессинг;	1

	в) прессинг; г) смешанная защита; д) личная защита.	
15	В какой последовательности ведется обучение броскам в корзину? а) с близкой дистанции; б) штрафные броски; в) средние и дальние броски; г) Добивание; д) все перечисленное.	1
16	При обучении поворотам на месте необходимо следить за: а) выполнением первого шага; б) правильным положением опорной ноги; в) правильным положением ног и равномерном распределением ОЦТ; г) сгибанием ног и правильном положении ног; д) все выше перечисленное	1

0-7 баллов – низкий уровень

8-12 баллов – средний уровень

13-16 баллов – высокий уровень

Итоговый контроль учащихся II полугодие, оценочные материалы.

Форма проведения:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. таблицу 6);
- психолого-педагогическое тестирование (см. таблицу 7);
- контрольные задания (см. таблицу 9).

Таблица 9

Контрольные задания

№ п/п	Задание	Кол-во баллов
1	В каком году баскетбол возник, как спортивная игра? 1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г.	1
2	В какой стране изобрели баскетбол? 1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия	1
3	Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре? 1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков	1

4	Назовите размеры баскетбольной площадки 1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 м	1
5	Чему равен вес баскетбольного мяча? 1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г	1
6	Высота баскетбольного кольца равна: 1) 2 м 50 см 2) 3 м 50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 см	1
7	С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке? 1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 4) с 5 по 20	1
8	Сколько судей проводят игру на поле? 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4	1
9	Что такое "фол"? 1) перерыв в игре 2) персональное замечание игроку или тренеру 3) заброшенный мяч с игры 4) заброшенный мяч со штрафного броска	1
10	Сколько длится баскетбольный матч? 1) 2 тайма по 20 мин. 2) 2 тайма по 30 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) четыре тайма по 10 мин.	1
11	Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры? 1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 очка 4) пол очка	1
12	Может ли в игре быть ничейный счет? 1) да 2) нет 3) может быть в финальной части турнира 4) может быть в предварительной части турнира	1
13	Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках? 1) один 2) два 3) три 4) четыре	1
14	Что такое "тайм-аут"? 1) минутный перерыв в игре 2) окончание игры	1

	3) замена игроков 4) штрафной бросок	
15	Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре? 1) 2 в одном тайме 2) 2 в игре 3) 4 в одном тайме 4) неограниченное количество	1
16	Что такое “прессинг”? вид замены игроков в игре вид личной активной защиты вид попадания на кольцо вид быстрого прорыва	1
17	Что такое правило “трех секунд”? 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки 2) время для исполнения штрафного броска 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников 4) время для замены игроков	1
18	Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров? одно два три четыре	1

0-8 баллов – низкий уровень; 9-14 баллов – средний уровень; 15-18 баллов – высокий уровень

3.2. Методические материалы

Правила игры в баскетбол

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, главная цель которой — забросить мяч руками в кольцо соперника. Название происходит от английских слов basket (корзина) и ball (мяч). Является олимпийским видом спорта.

История баскетбола началась зимой 1891 года в США. Преподаватель колледжа из Спрингфилда, (штат Массачусетс), Джеймс Нейсмит решил разнообразить тренировки своих студентов. На первых тренировках студенты забрасывали в корзины для персиков кожаные мячи. Спустя год преподаватель разработал первые правила игры в баскетбол.

Основные правила баскетбола

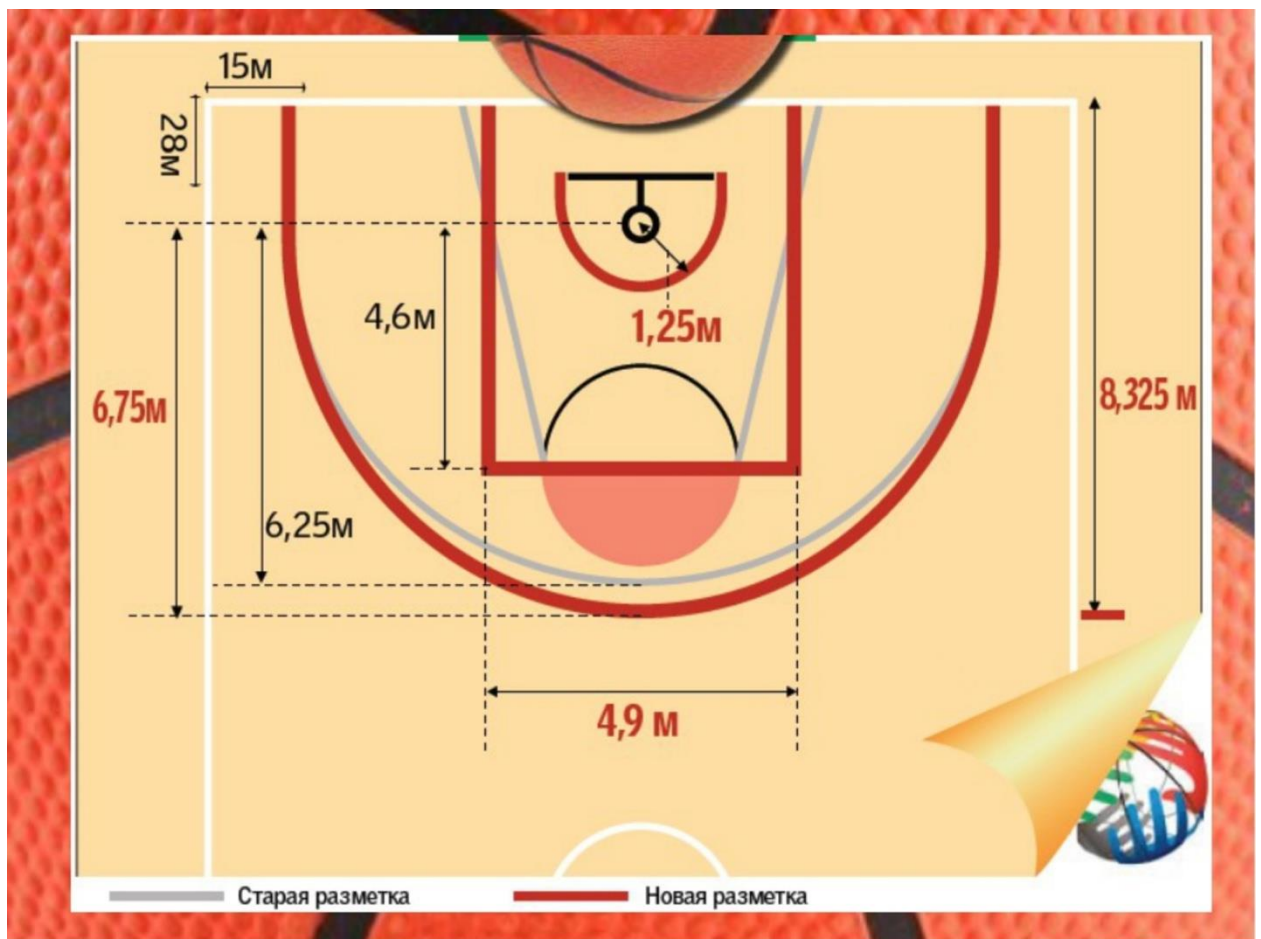
1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.
3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.
4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.
5. Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.
6. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.
7. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.
8. Трехочковая дуга выделяется на площадке: она находится на расстоянии 6 м 75 см от кольца для ФИБА и 7 м 24 см — в Национальной баскетбольной ассоциации.
9. На баскетбольной площадке выделяется трехсекундная зона, где игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд

Баскетбольная площадка

Игровая площадка для игры в баскетбол представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность. Размеры баскетбольной площадки в ФИБА и НБА разнятся по минимуму. Стандарты ФИБА — 28 м на 15 м. Для Национальной баскетбольной ассоциации — 28,7 м на 15,3 м. Покрытие должно быть гладкое, ровное, без неровностей, изгибов. Так же стоит заметить, что для состязаний не такого высокого уровня размеры баскетбольной площадки могут отличаться

Высота потолка или крыши должна быть на уровне минимум 7 метров от площадки.



Баскетбольная площадка имеет разметку. Разметка отличает следующие части площадки: центральный круг, центральная линия, боковые и лицевые линии, трехочковые линии, линии штрафного броска, трехсекундные зоны.

Вбрасывание

Игра официально начинается спорным подбросом в центральном круге, когда за мяч борются по одному игроку из каждой команды. Подброс выполняет судья игры. Выигравшая вбрасывание команда получает первое владение в матче.

Пас в баскетболе

Значимый элемент игры, отвечающий за взаимодействие игроков на площадке.

Результативным пасом является передача на игрока, который набирает очки точным броском. Учитывается в статистике игрока и команды.

Отличаются следующие виды пасов: пас от груди, пас с отскоком от площадки, пас над головой, пас из-за спины, «скрытый» пас.

Бросок

Бросок является одним из самых важных компонентов в баскетболе. Различают следующие броски: с прохода, крюк и полукрюк, классический, слэм-данк. Преимущественно такое разнообразие бросков вызвано позицией, на которой выступает игрок.

Броски разделяют по количеству набранных очков за попытку: штрафной бросок (одно очко), двухочковый, трехочковый.

Блок

Блок или блок-шот в баскетболе (англ. blocked shot) – это успешная попытка защитника заблокировать бросок, из-за которой мяч изменил направление на пути к кольцу.

Блоки стали официально подсчитываться в НБА с сезона 1973/1974 года.

Нарушение правил в баскетболе

Фол — это несоблюдение правил. Наказанием фола в нападении является переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии, ограничивающей игровое пространство (лицевая линия — за щитом, боковая линия — по краям площадки). Наказанием за фол в защите сначала является остановка игры, вбрасывание мяча соперником из аута и перезапуск счетчика времени на атаку, но по достижении определенного количества фолов у команды за четверть наказывается пробитием двух штрафных бросков. Фол защитника при броске сразу наказывается штрафными бросками.

Состав баскетбольной команды

На площадке одновременно могут находиться 2 команды, по пять человек в каждой. Обычно команда состоит из 12 человек.

Игроки в составе команды различаются по позициям: разыгрывающий защитник (первый номер), атакующий защитник (второй номер), легкий форвард (третий номер), тяжелый форвард (четвертый номер), центровой (пятый номер).

Игроки, которые не попали в основной состав, находятся на скамейке запасных и могут выходить на площадку посредством замен.

Правила замены игроков

Замена – это остановка игры по просьбе команды с целью выхода баскетболиста со скамейки запасных. Остановка производится судьей игры. Возможность для замены появляется, когда:

1. Игровое время остановлено и судья показал фол или нарушения Секретарскому столику.

2. В корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.

Правила в баскетболе: судьи

Судейство матча является важнейшим элементом баскетбольного матча. Судья следит за соблюдением правил, временем игры, определяют возможность и процедуру выхода запасных игроков.

Первоначально игру обслуживал один судья, контролирующий фолы, и один судья, следящий за мячом. Сегодня все судьи имеют равные права в отношении всех аспектов игры. НБА добавили третьего судью в 1988, ее примеру в 2006 последовала и ФИБА.

Судьи руководят игрой с помощью специальных жестов. Жестами судья контролирует нарушения правил, замены, остановки игры, набор очков, нумерацию игроков.

Главный судья и судьи площадки обслуживают игру непосредственно на баскетбольной площадке. Судейский столик регламентирует время игры и помогает главному судье на площадке.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортивный зал, брать спортивный инвентарь только с разрешения педагога. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

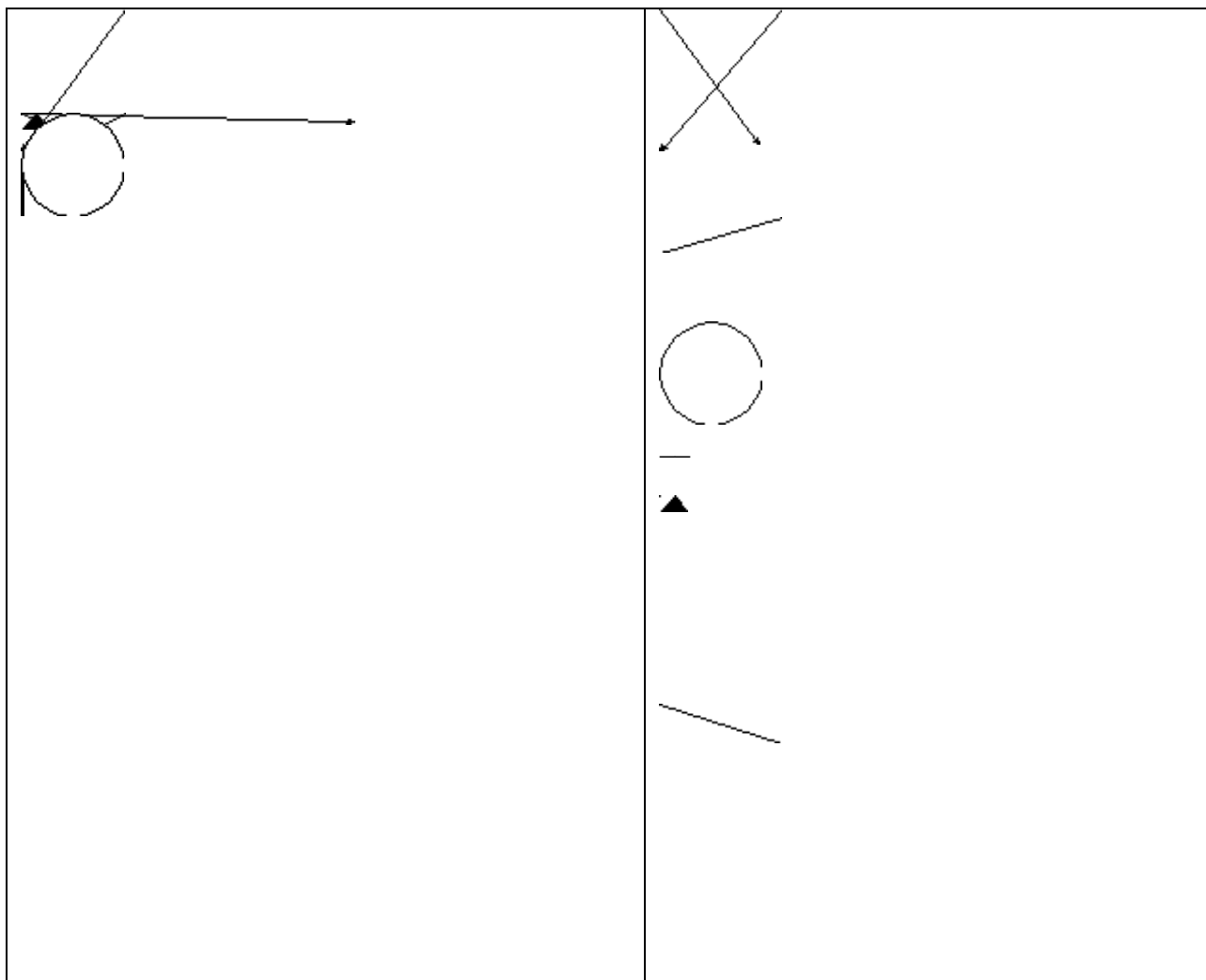
3.3. Методические материалы

Занятие на тему: «Техническая подготовка».

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

▲▲Инвентарь: 3 стойки.



Старт

Финиш

2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении,

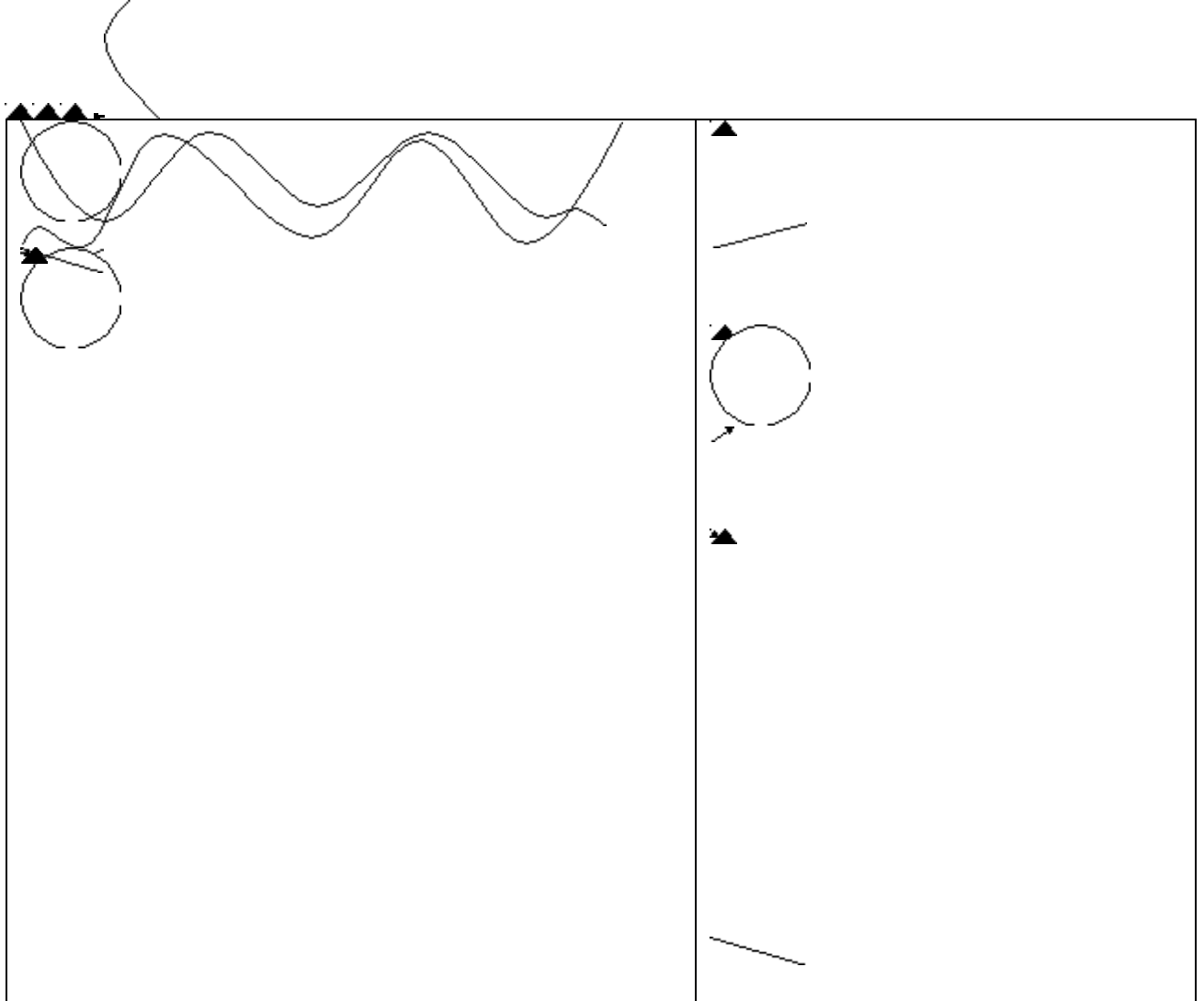
только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м



Финиш

3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Календарно – тематическое планирование.

№	Кол-во часов	Название темы	Форма аттестации	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1.Общефизическая подготовка					
1	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.			
2	2	Общефизическая подготовка. выполнение комплекса ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.			
3	2	Общефизическая подготовка.			
4	2	Общефизическая подготовка. выполнение комплекса ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.			
5	2	Общефизическая подготовка. выполнение комплекса ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.			
2. Специальная физическая подготовка					
6	2	наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.			
7	2	наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на			

		гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.			
8	2	наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.			
9	2	наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.			
10	2	наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.	тренинг		
3. Техническая подготовка баскетболиста					
11	2	Бег по прямой. Эстафеты			
12	2	Эстафеты. Упражнения для ног.			
13	2	Эстафеты. Упражнения для рук и плечевого пояса. Учителя около б/б щита. тренинг, контрольная игра.			
14	2	Бег приставными шагами. Упражнения типа «полоса препятствий».			
15	2	Бег с высокоподнятыми ногами. Эстафеты.			
16	2	Приседание на месте. Эстафеты.			

17	2	Прыжки вверх. Эстафеты.			
18	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара.			
19	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара.			
20	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные и спортивные игры.			
21	2	Подвижные и спортивные игры. Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.	контрольная игра.		
4. Тактическая подготовка баскетболиста.					
22	2	Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку.	Промежуточная аттестация.		
23	2	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком,			

		спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями.			
24	2	Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.			
25	2	Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку.			
26	2	Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу.			
27	2	Подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Совершенствование техники			
28	2	Совершенствование техники. Индивидуальные действия в нападении. Техника нападения: Действия с мячом. Техника нападения: подача мяча, нападающие удары. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки			
29	2	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные			

		действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу. Групповые действия в нападении. Групповые действия в нападении. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.			
30	2	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1, 5 и 6 на приеме подачи. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 4, 2 и 6. Командные действия в нападении. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).			
31	2	Командные действия в защите. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите: выбор места при приеме нижней подачи..			
32	2	Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Тактика защиты	сдача контрольных нормативов.		
5.Судейская практика					
33	2	Судейская практика: освоение терминологии, принятой в волейболе, овладение основными строевыми			

		командами, построение группы, передача рапорта, умение подготовить места проведения занятий и соревнований, участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).			
34	2	Судейская практика: освоение терминологии, принятой в аттестации: волейболе, овладение основными строевыми командами, построение группы, передача рапорта, умение подготовить места проведения занятий и соревнований, участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).	Форма тестирование.		
ИТОГО		68 часов			

Приложение 4

Таблица 10

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

--	--	--	--

Приложение 5

Таблица 11

3.5. План воспитательной работы

в учебных группах, занимающихся

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Баскетбол»

2022-2023 учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1.	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей вViber.	Сентябрь	
2.	Посвящение в баскетболисты	Сентябрь	
3.	Веселые старты с элементами баскетбола	Декабрь	
4.	Промежуточная сдача нормативов	Январь	
5.	Родительское собрание по результатам полугодия	Январь	
6.	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
7.	Конкурс рисунков по тематике: «Я и баскетбол»	Февраль	
8.	Просмотр документального фильма «Они были первыми»	Март	
9.	Открытый классный час	Апрель	

	«История баскетбола – история России»		
10.	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
11.	Чествование активных участников мероприятий	Май	
12.	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

В течении всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.