УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЙДЕЛЕВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» июня 2020 г.
Протокол №4

Утверждаю:
Директор МУ ДО «Вейделевский
районный Дом детского творчества»
_____ Г. А. Звычайная
Приказ от «10» июня 2020 г. №19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Зинченко Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования

п. Вейделевка, 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень

Составитель программы: Зинченко Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования муниципального учреждения дополнительного образования «Вейделевский районный Дом детского творчества».

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)

программы – 2019 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» рассмотрена на заседании педсовета от 30 августа 2019 г., протокол № 1.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» пересмотрена на заседании педсовета от 10 июня 2020 г., протокол № 4.

Председатель педагогического совета _____ Г.А. Звычайная

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной общеобразовательной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной программы 14-17 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Срок реализации программы "Баскетбол" - 1 год (базовый) - 144 часа. Наполняемость группы 15 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академического часа

Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия - рассказ, беседа, объяснение;

- тренировочные занятия - отработка методики оценки обстановки и принятия адекватного решения на игровую ситуацию, отработка технических приёмов и навыки взаимодействия игроков в нападении и защите;

- наблюдение - *оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса;*

- соревнования - повышение мастерства игры в баскетбол, воспитание уверенности в своих действиях на игровой площадке, обмен опытом;

- просмотры видеороликов с идеальной техникой владения мяча выдающихся современных баскетболистов и соревнованиями ведущих команд по баскетболу страны и зарубежья;

Цели и задачи.

Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей обучающихся средствами баскетбола.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в баскетбол;

-научить техническим и тактическим действия игры в баскетбол;

- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

- воспитать коммуникативные навыки.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	ОФП	52	1	51	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка	32	2	30	Опрос, наблюдение
4	Тактическая подготовка	54	4	50	Тестирование, соревнования
5	Итоговое занятие	4	1	3	Опрос, соревнования
Итого		144	10	134	
	Участие в соревнованиях вне сетки часов				

Содержание программы

1 .Введение

Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

2. ОФП (Общая физическая подготовка).

Теория. Причины травматизма.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: "Эстафеты с ведением и броском в корзину","Бег пингвинов", "Наперегонки с мячом", "Эстафета с передачей мяча", "Передал - садись".

Подвижные игры: "Мяч среднему". "Мяч капитану", "Рывок за мячом", "Баскетбол с надувным мячом", "Пятнашки", "Мини-баскетбол", "10 передач", "Мяч в центре".

3. Техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

Практика. Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка.

Групповые и командные действия в нападении.

Теория. Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

Практика. Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3,4х4,5х5.

Групповые и командные действия в защите

Теория. Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение. Подстраховка.

Практика. Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты**.** Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

5. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Соревнования внутри группы.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

Предметные результаты:

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

(прилагается)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание – 29 мая

Праздничные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1, 2, 7 января, 8 марта, 23 февраля, 1 и 9 мая.

Количество учебных занятий – 72

Количество учебных недель - 36

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе ОГБОУ «Вейделевская СОШ» одним педагогом-совместителем, имеющим первую квалификационную категорию и стаж работы более 10 лет.

Материально-техническое обеспечение

Спортзал

- баскетбольные щиты с кольцами 2 шт;
- баскетбольные мячи - 5 шт;
- гимнастические маты - 8 шт;
- гимнастические скакалки – 5 шт;
- секундомер - 1 шт;
- рулетка - 1 шт.

информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;
- РФБ (российская федерация баскетбола) https://russiabasket.ru/;
- баскетбольные тренировки от "А" до "Я". Игрокам и тренерам. https://basketball-training.org.ua;
- учительский портал http://www. uchportal. ru;

- школьная баскетбольная лига http://www. kes-basket. ru/

- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества http://www.openclass.ru/

Формы аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;

- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;

- контроля соблюдения техники безопасности;

- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;

- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);

- результаты соревнований.

Методические материалы.

Обучение по общеразвивающей программе проводится очно.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. ***Метод круговой тренировки*** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1) педагогическое наблюдение;

2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;

3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;

- м***етод педагогического наблюдения*** используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.
- ***метод объективной оценки*** применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

Процесс занятий в секции «Баскетбола» опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

- **принцип сознательности и активности при** обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;

- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;

- **принцип наглядности** предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется

видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

- принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

- принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого- к сложному, от легкого – к трудному*

- принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В общеобразовательной программе используются здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые.

- информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом.

- здоровьесберегающие технологии - соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.

- технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.

- технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности.

- игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).

- групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах

Оценочные материалы - прилагаются

Календарный учебный график

на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	**4.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Беседа, рассказ	2	**Вводное занятие**. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.	Спортивный зал	Опрос
2.	сентябрь	**7.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Беседа, тренировочное занятие	2	**ОФП**. Причины травматизма. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
3.	сентябрь	**11.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Беседа, тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры. **ОФП.** Подвижные игры.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
4.	сентябрь	**14.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Беседа, тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Средства и методы технической подготовки. **ОФП.** Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	сентябрь	**18.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие развития физических качеств	2	**Техническая подготовка.** Стойки баскетболиста. Перемещение по площадке. **ОФП.** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, сдача нормативов
6.	сентябрь	**21.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Техническая подготовка**. Остановка прыжком. Остановка в два шага. **ОФП.** Круговая тренировка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.	сентябрь	**25.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка**. Ловля и передача мяча. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
8.	сентябрь	**28.09**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка**. Ловля и передача мяча. **ОФП**. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Оценка результатов обучения
9.	Октябрь	**2.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка** Ловля высокого летящего мяча в прыжке двумя руками. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование

10.	октябрь	**4.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Техническая подготовка** Ловля высокого летящего мяча в прыжке двумя руками. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
11	октябрь	**9.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие развития физических качеств	2	**Техническая подготовка**. Сочетание пройденных элементов. **ОФП**. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка, тестирование
12	октябрь	**12.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. **ОФП**. Упражнения на развитие гибкости, силы и ловкости.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
13	октябрь	**16.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка**. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
14	октябрь	**19.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие развития физических качеств	2	**Техническая подготовка**. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. **ОФП**. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Оценка результатов обучения
15	октябрь	**23.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное, игровое занятие	2	**Техническая подготовка**. Передача мяча двумя руками от груди в движении. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
16	октябрь	**26.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие развития физических качеств	2	**Техническая подготовка** Передача мяча одной рукой в движении. **ОФП**. Упражнения на развитие гибкости, силы и ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование
17	октябрь	**30.10**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. **ОФП**. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Оценка результатов
18	ноябрь	**2.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное, игровое занятие	2	**Техническая подготовка**. Передача мяча одной рукой от плеча. **ОФП**. Эстафета с передачей мяча. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование

19	ноябрь	**6.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
20	ноябрь	**9.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка** Сочетание пройденных элементов. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка, соревнование
21	ноябрь	**13.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. **ОФП**. Упражнения на развитие гибкости, силы и ловкости.	Спортивный зал	Соревнование, сдача нормативов
22	ноябрь	**16.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Техническая подготовка.** Ведение мяча левой и правой руками, с изменениями направления и скорости. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование
23	ноябрь	**20.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Ведение мяча левой и правой руками, с изменениями направления и скорости. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Оценка результатов обучения
24	ноябрь	**23.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Сочетание пройденных элементов. **ОФП**. Эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка, соревнование
25	ноябрь	**27.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. **ОФП**. Упражнения на развитие гибкости, силы и ловкости.	Спортивный зал	Соревнование, сдача нормативов
26	ноябрь	**30.11**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, игровое	2	**Техническая подготовка.** Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка
27	декабрь	**4.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, игровое	2	**Техническая подготовка.** Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, после двух шагов. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка

28	декабрь	**7.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. **ОФП**. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Соревнование, тестирование
29	декабрь	**14.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, игровое	2	**Техническая подготовка.** Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. **ОФП**. Подвижные игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
30	декабрь	**18.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, игровое	2	**Техническая подготовка.** Бросок по кольцу после ведения и остановки. **ОФП**. Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
31	декабрь	**21.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, игровое	2	**Техническая подготовка.** Сочетание пройденных элементов. **ОФП**. Эстафеты. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
32	декабрь	**25.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Техническая подготовка.** Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
33	декабрь	**28.12**	18.20-19.05 19.15-20.00	Теоретическое занятие	2	**Тактическая подготовка**. Групповые и командные действия в нападении (теория).	Спортивный зал	Опрос
34	январь	**4.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка.** Два нападающих против одного защитника.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
35	январь	**8.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Игровое тренировочное занятие	2	**ОФП.** Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч капитану»	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
36	январь	**11.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка.** Два нападающих против одного защитника.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37	январь	**15.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка.** Два нападающих против двух защитников.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
38	январь	**18.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических качеств	2	**ОФП**. Эстафеты с ведением и броском в корзину, наперегонки с мячом	Спортивный зал	Тестирование, соревнование

39	январь	**22.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка.** Два нападающих против двух защитников	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	январь	**25.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие двух игроков через заслон	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
41	январь	**29.01**	18.20-19.05 19.15-20.00	Игровое тренировочное занятие	2	**ОФП**. Подвижные игры «Рывок за мячом», «Пятнашки»	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
42	февраль	**01.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие двух игроков через заслон.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль	**5.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Учебные игры 3х3, 4х4	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
44	февраль	**8.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, рассказ	2	**Тактическая подготовка.** Три нападающих против двух защитников. Стритбол.	Спортивный зал	Наблюдение, проверка, соревнование
45	февраль	**12.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, рассказ	2	**Тактическая подготовка** Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
46	февраль	**15.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Учебные игры 4х4, 5х5	Спортивный зал	Соревнование
47	февраль	**19.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Учебные игры 4х4, 5х5	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
48	февраль	**22.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Теоретическое занятие	2	**Тактическая подготовка.** Групповые и командные действия в защите (теория): тактическое действие, зональная защита, переключение, подстраховка.	Спортивный зал	Опрос
49	февраль	**26.02**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических	2	**Тактическая подготовка.** Личный прессинг. **ОФП.** Упражнения на развитие	Спортивный зал	Наблюдение, сдача нормативов

				качеств		выносливости, силы и быстроты.		
50	март	**1.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Игровое тренировочное занятие	2	**ОФП.** Подвижные игры «Баскетбол с надувным мячом», «Мини-баскетбол»	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
51	март	**5.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических качеств	2	**Тактическая подготовка.** Личный прессинг. **ОФП.** Упражнения на развитие гибкости и упругости.	Спортивный зал	Наблюдение, сдача нормативов
52	март	**12.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие двух игроков защиты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	март	**15.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических качеств	2	**ОФП**. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Эстафеты с передачей мяча, с ведением и броском в корзину.	Спортивный зал	Сдача нормативов, соревнование
54	март	**19.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие двух игроков защиты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
55	март	**22.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка.** Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
56	март	**26.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие трёх игроков защиты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57	март	**29.03**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических качеств	2	**ОФП**. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Эстафеты с передачей мяча, с ведением и броском в корзину.	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
58	апрель	**2.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие трёх игроков защиты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
59	апрель	**5.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка** Действия защитника у своего щита против игрока без мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, проверка
60	апрель	**9.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка.** Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования

61	апрель	**12.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Рассказ, тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Действия защитника против игрока с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62	апрель	**16.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**ОФП**. Эстафеты «Бег пингвинов», «Передал - садись». **Тактическая подготовка**. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
63	апрель	**19.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие при борьбе за отскок мяча от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
64	апрель	**23.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Игровое занятие	2	**ОФП**. Подвижные игры «10 передач», «Мяч в центре».	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
65	апрель	**26.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, повторение	2	**Тактическая подготовка** Взаимодействие при борьбе за отскок мяча от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66	апрель	**30.04**	18.20-19.05 19.15-20.00	Игровое тренировочное занятие	2	**ОФП.** Подвижные игры «Баскетбол с надувным мячом», «Мини-баскетбол»	Спортивный зал	Тестирование, соревнование
67	май	**7.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Тренировочное занятие, показ	2	**Тактическая подготовка** Групповой отбор мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
68	май	**14.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Действия при численном неравенстве защитников. Учебная игра 3х3	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
69	май	**17.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Учебно-тренировочное занятие	2	**Тактическая подготовка** Учебная игра 4х4, 5х5.	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
70	май	**21.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Занятие на развитие физических качеств	2	**ОФП.** Выполнение контрольных упражнений.	Спортивный зал	Сдача нормативов, зачет
71	май	**24.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Подведение итогов	2	**Итоговое занятие.** Соревнования по баскетболу внутри группы	Спортивный зал	Оценка результатов соревнования
72	май	**28.05**	18.20-19.05 19.15-20.00	Беседа, рассказ	2	**Итоговое занятие.** Опрос. Подведение итогов года.	Спортивный зал	Опрос

Оценочные материалы

I. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2х15).

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

4. Штрафные броски.

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

5. Броски с дистанции.

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек., обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 180^0, ещё две- под углом 45^0 и одна точка - под углом 90^0. Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в

одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

6. Бросок мяча в движении.

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

7. Скоростная техника.

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентиру 2, берёт мячи выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

8. Быстрота защитных передвижений.

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в близжайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперёд. Передвижение из точки1 в точки5 и 6 и обратно происходит боком, приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Таблица оценки тестов Таблица 1

Наименование теста	**“Отлично”**		**“Хорошо”**		**“Удовлетворительно”**	
	Мальчики	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**
“Змейка” с ведением мяча 2х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

II. Контроль уровня физической подготовки.

1. Бег на 30 м. *По команде учителя* «На старт!»: обучающийся ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии немного повернув носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: наклоняет туловище вперед под углом 45°;тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде учителя «Марш!» занимающийся бросается вперед и через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела, продолжая бежать по дистанции.

2. Челночный бег 3х10 м. Обучающийся по команде учителя стартует с высокого старта, пробегая 10 м до разворотного конуса, возвращается к стартовой линии, разворачивается на 180 и бежит до финишной линии, пересекая её с максимальным ускорением.

3. Прыжок в длину с места. Обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, ученик переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

4. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу обозначается центровая и перпендикулярная лини. Участник сидя на полу касается ступнями центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается.

Нормативы определения уровня физической подготовки обучающихся ***Таблица 2***

№	***Физические способности***	***тесты***	***возраст***	***низкий уровень***	***ниже среднего***	***средний уровень***	***выше среднего***	***Высокий уровень***
Мальчики								
1	*скоростные*	Бег 30 м, с	*12*	*6,4 и выше*	*6,1-6,3*	*6,0-5,6*	*5,5-5,3*	*5,2 и ниже*
			13	*6,1 и выше*	*6,0-5,9*	*6,8-5,4*	*5,3-5,2*	*5,1 и ниже*
			14	*5,8 и выше*	*5,7-5,6*	*5,5-5,1*	*5,4-4,9*	*4,8 и ниже*
			15	*5,8 и выше*	*5,7-5,5*	*5,4-4,8*	*4,7-4,5*	*4,4 и ниже*
2	*Координационные*	Челночный бег 3х10м, с	*12*	*9,4 и выше*	*9,3-8,7*	*9,0-8,4*	*8,5-8,3*	*8,2и ниже*
			13	*9,4 и выше*	*9,3-9,0*	*8,9-8,3*	*8,2-7,9*	*7,8 и ниже*
			14	*9,0 и выше*	*8,9-8,6*	*8,5-7,9*	*7,8-7,5*	*7,4 и ниже*
			15	*9,3 и выше*	*9,2-8,8*	*8,7-8,2*	*8,1--7,8*	*7,7 и ниже*
3	*Скоростно-силовые*	Прыжок в длину с места	*12*	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
			15	170 и ниже	171-182	207-183	208-219	220 и выше
4	*Гибкость*	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	*12*	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше
			15	1 и ниже	2-5	6-12	13-16	17 и выше

Девочки								
1	*Скоростные*	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2 и ниже
			13	6,1 и выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	5,1 и ниже
			14	5,8 и выше	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	4,8 и ниже
			15	5,8 и выше	5,7-5,5	5,4-4,8	4,7-4,5	4,4 и ниже
2	*Координационные*	Челночный бег 3х10м, с	12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2 и ниже
			13	9,4 и выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	7,8 и ниже
			14	9,0 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
			15	9,3 и выше	9,2-8,8	8,7-8,2	8,1-7,8	7,7 и ниже
3	*Скоростно-силовые*	Прыжок в длину с места	12	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
			15	170 и ниже	171-182	207-183	208-219	220 и выше
4	*Гибкость*	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше
			15	1 и ниже	2-5	6-12	13-16	17 и выше