

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Рыльская СОШ №1 им Г.И Шелехова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся 14-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель
Отрохова Маргарита Эдвардовна,
педагог дополнительного образования

г. Рыльск, 2023 г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Содержание программы

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Условия реализации программы

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 27 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
9. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ") (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2020 N 59764); Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

12. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ» (с приложением – Эффективные модели реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий для использования в работе);

13. Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. № 1-114 (в ред. приказов комитета образования и науки Курской области от 11.05.2021 г. №1-685, от 28.09.2021 г № 1-1092 и от 03.3.2022 г. №1-243) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

14. Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

15. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Рыльская СОШ №1 им. Г.И Шелехова»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Актуальность программы обуславливается тем, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Уровень программы. Базовый уровень.

Адресат программы. Дети 14 -16 лет, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом, имеющие допуск от врача.

Срок реализации и объем программы. 1 год обучения.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическим часа.

Форма проведения занятий. Занятия проводятся в группе. Формы проведения занятий: практическое занятие, а также теоретическое.

Принципы образовательной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самооценности школьного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятия баскетболом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач: образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3 Задачи программы

Образовательные: Формирование навыков технических элементов баскетбола, знаний основ здорового образа жизни.

Оздоровительные: развивать физические качества, укреплять дыхательную, опорно-двигательную систему.

Воспитательные: формировать умение работать в команде, воспитывать дисциплинированность, воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения;

- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

Так же в личностные планируемые результаты входят:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.5 Содержание программы Учебный план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			форма контроля
		Все го	Тео рия	Пра кти ка	
1.	Раздел: Теоретическая подготовка	5			Предварительный текущий
	Тема 1.1. Возникновение и развитие баскетбола				

	Тема 1.2. Соблюдение правил безопасности.				
	Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.				
	Тема 1.4. Терминология, техника и тактика игры.				
	Тема 1.5. Правила игры				
2.	Раздел: Общая физическая подготовка:	10			Текущий
	Тема 2.1. Строевая подготовка			3	
	Тема 2.2. Сила			3	
	Тема 2.3. Быстрота			3	
	Тема 2.4. Гибкость			3	
	Тема 2.5. Ловкость			3	
3.	Раздел: Специальная физическая подготовка	15			Текущий
	Тема 3.1. Прыгучесть			4	
	Тема 3.2. Быстрота движений			5	
	Тема 3.3. Игровая ловкость			5	
4.	Раздел: Техническая подготовка	10			Текущий
	Тема 4.1. Техника передвижения			4	
	Тема 4.2. Техника владения мячом.			2	
	Тема 4.3. Ведение мяча в высокой стойке			2	
	Тема 4.4. Броски			4	
5.	Раздел: Тактическая подготовка	10			Текущий
	Тема 5.1. Тактика нападения			2	
	Тема 5.2. Тактика защиты			2	
6.	Раздел: Игровая подготовка	5		2	Текущий

	Тема 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола			3	
	Тема 6.2. Эстафеты с элементами баскетбола				
7.	Раздел: Контрольные игры	5		5	Итоговый
	Тема 7.1. Игра на одно и два кольца			5	
8.	Раздел: Контрольные испытания	8			Итоговый
	Тема 8.1. Нормативы			8	
	Всего	68		68	

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

1.4. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

1.5. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части

тренировочного занятия (обучение, закрепление).

2.1.Строчевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

2.2.Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

2.3.Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. ..

3.4.Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

5.Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

1.Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под <гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

2.Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и Юм. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

3.Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры

Раздел 4. Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 7. Контрольные игры.

1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 2х2, 3х3. Для СОГ группы участие в соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

1.Нормативы. прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
05.09.2023г.	23.05.2024г.	34	68	2 часа в неделю	2 раз в нед. по 1 часу.

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

№ п/п	Уровень освоения	Показатели
1.	высокий	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none">-Отлично историю развития баскетбола.- Технику и тактику игры баскетбол, методы обучения-Правила личной гигиены.- Методические приемы обучения групповым и командным действиям-Правила проведения соревнований по баскетболу.-Правила предупреждения спортивного травматизма.-Жесты судей. <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">-Выполнять перемещения в стойке.-Выполнять остановку в два шага и прыжок.-Делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.- Передвигаться в защитной стойке.- Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.-Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления.-Выполнять броски в корзину одной рукой в прыжке.-Умеет владеть мячом в совершенстве-Умеет работать в парах и индивидуально-Умеет выполнять тактические действия в

		<p>командной игре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет выполнять передачу мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Умеет выполнять ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Умеет выполнять броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Умеет выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. <p>Обучающийся владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техники ведения мяча с изменением направления в различных стойках. -Техники броска одной рукой с места и в движении. -Технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру. -Путается в правилах судейства - Владеет навыками ведения со сменой рук без зрительного контроля. - Владеет навыком штрафного броска двумя и одной рукой от плеча
2.	выше среднего	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не точно знает историю развития баскетбола. - Технику и тактику игры баскетбол, методы обучения -Не всегда выполняет правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям -Не всегда соблюдает правила проведения соревнований по баскетболу. -Не всегда соблюдает правила предупреждения спортивного травматизма. -Не точно знает жесты судей. Обучающийся умеет: -Выполнять перемещения в стойке. -Не всегда правильно выполняет остановку в два шага и прыжком. -Не всегда правильно делает два шага с мячом и выполняет бросок по кольцу. - Передвигаться в защитной стойке. - Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.

		<ul style="list-style-type: none"> -Не совсем точно может выполнять броски в корзину одной рукой в прыжке. -Умеет владеть мячом в совершенстве -Умеет работать в парах и индивидуально -Умеет выполнять тактические действия в командной игре - Не всегда ловит и передает мяч двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Умеет выполнить передачу мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Умеет выполнить ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Умеет выполнить броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Умеет выполнить броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. <p>Обучающийся владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Не совсем точно выполняет технику ведения мяча с изменением направления в различных стойках. - Не совсем точно выполняет технику броска одной рукой с места и в движении. -Технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру. - Не совсем правильно выполняет правила судейства - Владеет навыками ведения со сменой рук без зрительного контроля. - Владеет навыком штрафного броска двумя и одной рукой от плеча
3.	средний	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не знает историю развития баскетбола. - Технику и тактику игры баскетбол, методы обучения -Не выполняет правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям -Не выполняет правила проведения соревнований по баскетболу. -Не выполняет правила предупреждения спортивного травматизма.

		<p>-Не знает жесты судей.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <p>-Не выполняет перемещения в стойке.</p> <p>-Не правильно выполняет остановку в два шага и прыжком.</p> <p>-Не правильно делает два шага с мячом и выполняет бросок по кольцу.</p> <p>- Не может правильно выполнить прием передвижение в защитной стойке.</p> <p>- Не может правильно выполнить остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.</p> <p>-Не точно выполняет броски в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>-Не владеет мячом в совершенстве</p> <p>-Не умеет работать в парах и индивидуально</p> <p>-Умеет выполнять тактические действия в командной игре</p> <p>-Не ловит и передает мяч двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.</p> <p>- Не совсем хорошо выполняет передачу мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.</p> <p>- Не совсем хорошо выполняет ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>- Умеет выполнить броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</p> <p>-Не точно выполняет броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.</p> <p>Обучающийся владеет навыками:</p> <p>-Не совсем точно выполняет технику ведения мяча с изменением направления в различных стойках.</p> <p>-Не совсем точно выполняет технику броска одной рукой с места и в движении.</p> <p>-Технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру.</p> <p>- Не совсем правильно выполняет правила судейства</p> <p>- Не владеет навыками ведения со сменой рук без зрительного контроля.</p> <p>- Не владеет навыком штрафного броска двумя и одной рукой от плеча</p>
--	--	--

4.	низкий	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не знает историю развития баскетбола. - Не знает технику и тактику игры баскетбол, методы обучения -Не выполняет правила личной гигиены. - Не знает методические приемы обучения групповым и командным действиям - Не знает правила проведения соревнований по баскетболу. - Не знает правила предупреждения спортивного травматизма. <p>-Не знает жесты судей. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Не правильно выполняет прием перемещения в стойке. -Не правильно выполняет остановку в два шага и прыжком. -Не правильно выполняет прием в два шага с мячом и выполнить бросок по кольцу. - Не правильно выполняет прием передвижение в защитной стойке. - Не выполняет остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге. -Не выполняет броски в корзину одной рукой в прыжке. -Не может владеть мячом в совершенстве -Не умеет работать в парах и индивидуально -Не умеет выполнять тактические действия в командной игре -Не ловит и передает мяч двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Не правильно выполняет передачу мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Не правильно выполняет ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Не умеет выполнить броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Не может выполнить броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Не правильно выполняет технику ведения мяча с
----	--------	---

		<p>изменением направления в различных стойках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не правильно выполняет технику броска одной рукой с места и в движении. - Не знает основные правила судейства - Не владеет навыками ведения со сменой рук без зрительного контроля. - Не владеет навыком штрафного броска двумя и одной рукой от плеча
--	--	--

2.3 Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

2.4 Методические материалы.

Средства физического воспитания.

В процессе занятий со школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, удержание равновесия), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, подвижные игры.

Выполнение основных видов движений.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; бросание, ловля мяча; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;

- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище в поворота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Развитие основных психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния

и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного подростка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

Развитие гибкости. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного

аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Тренировочное занятие со школьниками

Тренировочное занятие со школьниками – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные

умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

Структура занятия. *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть:

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть:

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Введение в мини-футбол» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: зачеты, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений,

навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов показательных выступлений и учебно-тренировочных игр.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

2.5 Условия реализации программы

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование отделения:

- Щит с кольцом;
- Мячи баскетбольные;
- Гимнастические скамейки;

- Скакалки;
- Мячи набивные;

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, работающий по программе, должен иметь специальное образование, соответствующую подготовку, регулярно принимать участие в учебно-методических сборах баскетболу. Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;
- содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

III. План воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Формирований учебных групп.	до 10 сентября	Тренер-преподаватель
2.	абота с родителями и детьми с целью привлечения детей к занятию спортом.	октябрь	Тренер-преподаватель
3.	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.	ноябрь	Тренер-преподаватель

4.	Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	декабрь	Тренер-преподаватель
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	январь	Тренер-преподаватель
6.	«Веселые старты» между учебными группами, посвященные «Дню защитника Отечества»	февраль	Тренер-преподаватель
7.	Конкурс рисунков на тему «Мама, папа, я-спортивная семья».	март	Тренер-преподаватель
8.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	апрель	Тренер-преподаватель
9.	Организация и проведение соревнований посвященных «Дню Победы».	май	Тренер-преподаватель

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бачандин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе. - М.: Советский спорт, 2012.
2. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.
3. Алахов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов. Изд.: Директ-медиа, 2017.
4. Каинов А.Н. Организация и проведение спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград:
5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении.- Изд.: Уральский университет, 2016.
6. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. Изд.: Советский спорт, 2023.
7. Стрельченко В.Ф., Кузнецов Л.А. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования. Изд.: Директ-медиа, 2021
8. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. Изд.: СибГУФК, 2020.

Список интернет - ресурсов

1. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36579961>
2. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44585946>
3. <https://elibrary.ru/item.asp?id=37375875>
4. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27223599>
5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44585946>
6. <https://novainfo.ru/article/9962>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-effektivnosti-tehnicheskikh-deystviy-kak-kriteriy-otsenki-spetsialnoy-vynoslivosti-basketbolistov>
8. <http://nauka-prioritet.ru/wp-content/uploads/2021/03/15-%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F-2021-1-%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>
9. <http://www.vst-basket-lesgaft.ru/content/view/30/7/>
10. <https://elibrary.ru/item.asp?id=43988176>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Дата		Форма Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Факт			
1	Т/Б и правила поведения на в спортивном зале. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	05.09		Теория	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
2	Правила игры. Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	07.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
3	Правила игры. Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	12.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
4	Правила игры. Разучивание передачи мяча	1	14.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
5	Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча	1	19.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
6	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах.	1	21.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
7	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1	26.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
8	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1	28.09		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

9	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. Учебная игра.	1	03.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
10	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	05.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
11	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игровое занятие.	1	10.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
12	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1	12.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
13	Бросок мяча после остановки. Игровое занятие.	1	17.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
14	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1	19.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
15	Персональная опека игрока. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	24.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
16	Ведение мяча с изменением направления движения	1	26.10		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
17	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1	07.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
18	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1	09.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
19	ОФП. Игровое занятие.	1	14.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
20	Передачи мяча в игре. Индивидуальные	1	16.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

	действия в нападении со сменой ритма движения.						
21	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	21.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
22	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1	23.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
23	Индивидуальные действия в нападении в игре. Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1	28.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
24	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1	30.11		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1	05.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1	07.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
27	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. Броски мяча в корзину после передач.	1	12.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. Броски мяча в корзину после передач.	1	14.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

29	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	1	19.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
30	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	1	21.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
31	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра.	1	26.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
32	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	28.12		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
33	ОФП. Учебная игра	1	09.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
34	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра.	1	11.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
35	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. Броски мяча в корзину после передач.	1	16.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
36	Передачи мяча в игре. Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	18.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
37	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	23.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
38	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1	25.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
39	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	30.01		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
40	Индивидуальные действия с нападением на кольцо. Учебная	1	01.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

	игра						
41	Индивидуальные действия с нападением на кольцо	1	06.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
42	Передача от плеча. Передача от груди	1	08.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
43	Передача из-за головы. Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	1	13.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
44	Передача из-за головы. Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	1	15.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
45	Передача из-за головы. Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	1	20.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
46	Перехват мяча в защите, на своём щите. Коллективный перехват мяча	1	22.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
47	Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении	1	27.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
48	Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении	1	29.02		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
49	Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении	1	05.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
50	Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	07.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
51	Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические	1	12.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

	способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости						
52	Броски в кольцо “из под кольца”ОФП.	1	14.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
53	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	19.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
54	Эстафеты с ведением мяча.	1	21.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
55	Эстафеты с ведением мяча.	1	26.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
56	Эстафеты с ведением мяча.	1	28.03		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
57	Совершенствование остановки мяча. Бросок в кольцо.	1	02.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
58	Совершенствование остановки мяча Совершенствование остановки мяча. Бросок в кольцо.	1	04.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
59	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	09.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
60	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	11.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
61	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1	16.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
62	Проход на кольцо с постановкой заслонов.	1	18.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
63	ОФП. Двухсторонняя учебная игра	1	23.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
64	ОФП. Двухсторонняя учебная игра	1	25.04		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
65	ОФП. Двухсторонняя учебная игра	1	07.05		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
66	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1	14.05		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

67	Судейство учебной игры в баскетбол	1	16.05		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
68	Судейство учебной игры в баскетбол	1	21.05		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

57 / *Инициалы* / *С.В. Милон*

(принципально)

Директор МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им.Г.И.Шелехова»

В.В. Милон
В.В. Милон

