

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 им. М.Р. ЯНКОВА»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 19
Протокол от 31.05.2023 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 19

Приказ от 31.05.2023 № 157

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Сухорукова Ю.Б.,
учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования

г. Заполярный
2023

I. Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие педагога и ребенка в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет их в своей деятельности).

Адресат программы

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Условия реализации программы

Срок освоения программы: 1 учебный год (с сентября по май).

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Количество обучающихся: до 15 человек.

Количество учебных часов в год: 102.

Режим занятий: периодичность – 2 раз в неделю, продолжительность занятий определяется их интенсивностью и составляет 1,5 академических часа.

Выполнение объема программного времени достигается сложением времени занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации занятий:

Формы проведения занятий	Виды деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия и мониторинг	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- основы техники и тактики в баскетболе;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;

- инвентарь, правила соревнований по баскетболу;
- характеристику техники в баскетболе;
- уметь:
- владеть практическими навыками проведения соревнований;
- владеть техникой игры в баскетбол;
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий;
- уметь распределять силы на соревнованиях;
- уметь провести соревнования по баскетболу.

Ожидаемые результаты в области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

II. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка. Меры безопасности на занятиях и гигиенические сведения	2	2	-
2.	Техническая подготовка. Основы техники игры	4	4	-
3.	Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40
4.	Тактическая подготовка. Основы тактики игры	46		46
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
Итого:		102	6	96

Содержание учебного плана

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической (основы знаний), физической (общая и специальная физическая подготовка), технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

В теоретическом разделе представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Основы техники и тактики игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий, правила соревнований по баскетболу. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Тема 2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Веден

ие одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тема 3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита.

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Тема 6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Кол-во часов
1	Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу	1
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов	1
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
14	Передача мяча одной рукой сверху	Совершенствовать приемы передачи	1

	(крюком)	мяча	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
18	Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1
21	Игра. Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	2
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	3
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	2
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	2
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	3
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	2
39	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	3
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1
42	Упражнения в ловле и передачах	Отрабатывать физические навыки	1

	Техника безопасности	(построение по 3 человека, встречными колонами,	
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	3
45	Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	3
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	2
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	3
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	3
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1
60	Игра баскетбол. СФП. Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	3
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	3
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	2
66	Общие правила игры в баскетбол.	Контроль теоретических знаний	1

	К./у.	учащихся	
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	2
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	3
			102

III. Комплекс организационно-педагогических условий

Педагогические условия

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр «Баскетбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогом дополнительного образования со специальными знаниями в области физической культуры и спорта без требований к уровню, профессиональной категории.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером

Методическое обеспечение

Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале, инструкции по охране труда.

Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии, видео.

Реализация программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры, инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).
Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы диагностики личностного развития обучающихся:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков обучающихся за период обучения.

Формы подведения итогов реализации программы

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в виде приема контрольных нормативов два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май), участия в соревнованиях по баскетболу (различного уровня) и тестирование по ТО.

Для оценки уровня практического владения баскетболом в ходе учебного процесса проводится текущий и итоговый контроль в форме наблюдения, выполнения заданий и сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Результативность реализации программы определяется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (далее по тексту ОФП) и технической подготовке, результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Бег 30 метров (сек.)

Прыжок в длину с места (см.)

Бег 1000 метров(мин.)

Высота подскока (см.)

Бег 20 метров (сек.)

Контрольные нормативы по технической подготовке

Передача мяча в стену на скорость.

Штрафные броски.

Скоростная техника.

Броски с дистанции.

Виды контроля

<i>Виды контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы, формы контроля</i>	<i>Сроки контроля</i>
Предварительный (стартовый)	Начальный уровень подготовки	Наблюдение	Сентябрь-октябрь

контроль	обучающихся		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием учащихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы	Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФПи СФП	Декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по итогам	Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФПи СФП	Апрель, май

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	102	3 академических часа в неделю, 2 раза по 1,5 академических часа
Праздничные и выходные дни согласно государственному календарю.					

IV. Список литературы и электронных ресурсов

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения», учебное пособие/Д.И.Нестеровский М., ИЦ «Академия, 2007».
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ» Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984.
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях М.: Просвещение, 2014.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2004.
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000.
7. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003.
8. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007.
9. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2000.
10. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
11. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Литература для обучающихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М., 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ, 2007.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
4. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.
5. А.П. Матвеева «Физическая культура» 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / изд-во «Просвещение», Москва, 2014.
6. А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений Москва, «Просвещение», 2016.
7. А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений Москва, «Просвещение», 2016.
8. В.И. Лях: «Физическая культура. 10-11 классы» - учебник для общеобразовательных организаций / изд-во «Просвещение». Москва. 2014.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры

<http://www.uportal.ru> Учительский портал

Оценка уровней освоения программы

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 85-100% содержания программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщать информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 85-100%.
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85% содержания программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Выполняет задания согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 70-85%.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении заданий допускает значительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 50-70%.

