

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 1
Протокол № 11 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1
Иванцова И.Г.
Приказ № 245-п от «31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 2 года (216 часов)

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Составитель: Устинова Наталья
Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Тулун
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной **направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, развитию общей физической подготовки.

Программа «Баскетбол» направлена на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 247 «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в ред. от 11.06.2021);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015

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

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Актуальность

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 привлекает 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.

Отличительные особенности и новизна программы

Программа располагает большими обучающими и воспитательными возможностями. 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 занятий баскетболом достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-20 человек.

Преимущество программы заключается в возможности реализации права каждого обучающегося на овладение компетенциями, знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе, объеме и сложности, что предоставляет всем детям возможность заниматься независимо от способностей и уровня общего развития.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Адресат программы

Программа адресована детям от 11 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по иным программам физкультурно-спортивной направленности.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Уровень программы: базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-технического направления программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа (3 раза в неделю по 2 академических часа) с 10-минутным перерывом).

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Программа рассчитана на 2 года обучения общим объемом 216 часов.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

Основные задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с 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 учащихся;

- расширять спортивный кругозор учащихся.

Воспитательные:

- 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.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формировать навыки владения техническими средствами обучения и программами;
- формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;
- развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Название разделов	Кол-во часов, всего	Кол-во часов, теория	Кол-во часов, практика	Форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Основы знаний	8	8		Опрос. Тест.
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	86	4	82	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	10		10	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение. Самоконтроль, выполнение указаний тренера. Прием нормативов
Итого	144	17	127	

2 год обучения

Название разделов	Кол-во часов,	Кол-во часов,	Кол-во часов,	Форма промежуточной аттестации

	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	14	14		Опрос. Тест. регулярность посещения
Раздел 2. Общая физическая подготовка	50	5	45	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	126	4	122	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	26		26	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение. Самоконтроль, выполнение указаний тренера. Прием нормативов
Итого	216	23	193	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Теория (8 часов): История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Формы контроля: Просмотр видеороликов, встреча с ветеранами спорта, врачебный контроль – разбор по карточкам.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория (5 часов): Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

Практика (35 часа): Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Формы контроля: Подвижные игры 3x3, 4x4, 5x5 и эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория (4 часа): Техника броска разными способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски с трех-очковой линии.

Практика (82 часа): Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Формы контроля: Скоростные эстафеты. Скоростное ведение мяча (дриблинг). Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность

Практика (10 часов): Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Формы контроля: Соревновательный контроль. Судейская работа.

Итоговое занятие. Соревнование.

2 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Теория (14 часов): История развития баскетбола. Национальная баскетбольная лига. Где зародился баскетбол. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие баскетбола в России. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Составление Положения по соревнованиям. Оформление итоговой таблицы. Заполнение протокола игры. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейской бригады.

Формы контроля: Просмотр видеороликов, встреча с ветеранами спорта, врачебный контроль – разбор по карточкам, элементы судейских жестов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория (5 часов): техника упражнений для отработки скоростно-силовых и прыжковых качеств. Использование техники упражнений с отягощением.

Практика (45 часов): Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Формы контроля: Подвижные игры с гимнастическими снарядами, спортивные эстафеты с отягощением. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория (4 часов): Отработка техники перемещения, стоек, остановок прыжком, поворотов. Работа с мячом в движении и на месте. после остановки. Точная передача мяча любым способом. Бросок мяча в корзину, отскок и подбор мяча.

Практика (122 часов): Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при одинаковом количестве защитников. Командные действия:

нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Формы контроля: Скоростные эстафеты с отягощением. Скоростное ведение мяча (дриблинг). Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность

Практика (26 часов): Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Формы контроля: Соревновательный контроль. Судейская работа.

Итоговое занятие. Соревнование.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Межпредметные результаты:

- формировании устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни, к баскетболу;
- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, алкоголизм, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- физическое совершенствование -
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
 - выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами;
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контенте, сайтах, блогах и т.д.;
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально,

выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми .

2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании.

3. Основные сведения о спортивной квалификации.

4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.

5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру.

6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.

8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода

9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена.

10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса.

11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

12. Понятия спорный мяч и спорный бросок.

13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.

14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития.

15. Основы техники нападения и защиты.

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр.

2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях.

3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

4. Роль физической культуры в воспитании.

5. Основные сведения о спортивной квалификации.

6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека.

7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена.

8. Реакции организма на различные нагрузки.

9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности.

10. Понятие физкультурно-спортивной этики.

11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.

12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.

14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и

обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена 15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса.

16. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.

17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок.

18. Характеристики нападения и защиты.

19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.

20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.

21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.

22. Жесты баскетбольного арбитра.

23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

24. Основы командных действий в нападении и защите.

25. Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Условия реализации программы

Формы аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации:

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно- массовых мероприятиях;
- тестовые, контрольные, срез задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педдиагностика,
- передача обучающемуся роли педагога,
- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы,
- зачет.

Текущий контроль по разделам программы

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование	В конце учебного блока
2	Промежуточный итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие физкультурно- массовых	По итогам полугодия, учебного

Предметом мониторинга на уровне ученика являются:

- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- контрольные нормативы по ОФП.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля: наблюдение, анкетирование и тестирование, беседа, тестирование общеразвивающих качеств.

Оценочные материалы

Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м): а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см): а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см): а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований: а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
5. Высота баскетбольной корзины (см): а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см): а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см): а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. Вес мяча (г): а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см): а) 270; б) 290; в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы: а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру: а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков: а) другим цветом номера на груди; б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? а) Разрешается; б) не разрешается; в) разрешается под собственную ответственность.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право: а) только тренер команды; б) только главный тренер и капитан; в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. Встреча в баскетболе состоит из: а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом? а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три четверти; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то: а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра? а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры? а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать? а) В каждой четверти по одному; б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.
26. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны: а) уйти с неё; б) подойти к тренеру; в) подойти к своей скамейке запасных.
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями: а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов? а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть; в) может замениться, если хочет.
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов? а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска; б) продолжает играть; в) выполняется один штрафной бросок.
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей? а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
32. Как начинается вторая четверть? а) Спорным броском; б) вводом мяча из-за лицевой линии; в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.): а) 5; б) 10; в) 15.
34. Смена корзин происходит: а) после каждой четверти; б) не происходит; в) после второй четверти.
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет: а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м): а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу? а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)? а) 30; б) 28; в) 24.
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)? а) 10; б) 20; в) 30.
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)? а) 8; б) 10; в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)? а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см): а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см): а) 40; б) 45; в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков? а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается: а) один; б) два; в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): а) 5; б) 4; в) 3.
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния: а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены: а) любым игроком; б) только игроком, против которого нарушили правила; в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны

может быть занято только: а) соперниками игрока, выполняющего бросок; б) партнерами игрока, выполняющего броски; в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде: а) одно очко; б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска); в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает: а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает: а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает: а) фол номеру 7; б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает: а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает: а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает: а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

№ теста	от вет	№ теста	от вет	№ теста	от вет	№ теста	от вет
1	Б	16	Б	31	Б	46	В
2	А	17	Б	32	В	47	Б
3	Б	18	Б	33	Б	48	А
4	В	19	В	34	В	49	А
5	Б	20	Б	35	Б	50	Б
6	В	21	В	36	Б	51	Б
7	В	22	А	37	В	52	В
8	В	23	В	38	В	53	Б
9	Б	24	Б	39	Б	54	А
10	Б	25	Б	40	А	55	А
11	Б	26	В	41	В	56	А
12	В	27	В	42	А	57	Б
13	В	28	Б	43	Б	58	Б
14	Б	29	А	44	Б	59	Б
15	а	30	а	45	а	60	б

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Диапазон правильных ответов	уровень
1-30	Низкий
31-42	Средний
43-60	высокий

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)								
Название упражнения/возраст	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжки в длину с места (см.)	165	175	180	190	210	210	220	225
Подтягивание в висе	7	8	9	10	11	12	13	14
Отжимание	19	20	23	25	32	32	35	37
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	10	11	12	13	14	15	16
Пресс	35	40	45	48	50	52	55	57
Приседание за 1 мин.	60	64	68	72	76	80	82	84
Прыжки на скакалке	34	46	46	56	60	65	67	69

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)								
Название упражнения/возраст	1	2	3	4	5		7	8
Прыжки в длину с места (см)	50	65	70	75	80	85	30	35
Поднимание туловища (30 сек.)	5	5	8	9	0	0	0	3
Наклон вперед из положения сидя (см.)	1	4	6	8	0	2	4	6
Пресс (1 мин.)	0	5	8	8	0	0	2	4
Приседание (1мин.)	4	8	2	6	0	4	6	8
Прыжки на скакалке (30 сек)	4	8	2	2	6	5	0	4

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – все занятия проходят очно, в групповой форме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная; групповая.

Формы организации учебного занятия: в виде учебно-тренировочных занятий; соревновательной деятельности; зачета; игровой деятельности; устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы: анализ ситуаций, показ практических действий, выполнение заданий, создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Методы обучения: словесный, игровой.

Методы и средства, применяемые в обучении и воспитании детей, в большинстве своем направлены на обеспечение условий для максимальной самостоятельности воспитанников в работе, а также для возможности применения полученных знаний, умений и навыков в своей жизни.

Календарный учебный график

Начало учебного периода начинается с 15 сентября нового учебного года. Конец учебного периода – 30 июня учебного года.

Количество учебных недель – 36.

Каникулы – отсутствуют.

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной.

Соревнования проводятся по согласованию с администрацией ОУ и согласно плану воспитательной работы ОУ, ШСК.

1 год обучения

Наименование раздела/ месяца	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Итог	Форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Основы знаний	2	4,5			1	0,5				8	Опрос. Тест. Регулярность посещения
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	2,5	4	5	6	6	10,5	2	3	40	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	12	13	10	6	8,5	4,5	18	8	86	Наблюдение. Учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль.
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Промежуточная и итоговая аттестация. Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение

											указаний тренера
Итого:	10	20	18	16	14	16	16	20	14	144	

2 год обучения

Наименование раздела/ месяца	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Итог	Форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Основы знаний	3,5	4		0,5	5,5	0,5				14	Опрос. Тест. Регулярность посещения
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	8	5	5	5	10	3	4	5	50	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	5,5	14	17	18,5	7,5	13,5	17	20	13	126	Наблюдение. Учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль.
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	2	2	2	2	6	2	2		8	26	Промежуточная и итоговая аттестация. Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение указаний тренера
Итого:	16	28	24	26	24	26	22	24	26	216	

Условия реализации программы

Для реализации ДОП «Баскетбол» необходимо иметь учебную, информационную, методическую, материально-техническую базу, соответствующую содержанию образовательного процесса и способствующую достижению целей программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации необходимы специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный спортивный зал, спортивное оборудование для развития физической активности и игры в волейбол, компьютер с подключением к сети Интернет, фотоаппарат, принтер и сканер.

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют педагогические кадры, имеющие необходимую квалификацию для реализации задач, определенных ДОП, способные к инновационной профессиональной деятельности и непрерывному профессиональному развитию.

Информационно-методическое обеспечение включает картотеку дидактических и спортивных игр; конспекты занятий, бесед, заданий и других дидактических материалов; технологические карты и т. д.

Методические материалы

Таблица фиксации результатов контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения/месяц	Эталонный результат	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
Прыжки в длину с места (см.)										
Подтягивание в висе										
Отжимание										
Наклон вперед из положения сидя (см)										
Пресс										
Приседание за 1 мин.										
Прыжки на скакалке										

Воспитательная составляющая ДОП состоит в обеспечении позитивных межличностных отношений в группе; развитии и обогащении совместной деятельности; оптимизации общения участников сообщества между собой и на разновозрастном уровне (педагоги – дети – родители).

Данная программа предусматривает организацию взаимодействия участников групп разных лет (этапов) обучения, традиционные воспитательные мероприятия, обеспечивающие воспроизводство «корпоративной» культуры детско-подросткового объединения.

Целями воспитания можно считать:

Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах;

Содействие обучающимся в обретении личностных смыслов в избранных сферах деятельности как основы для самореализации в социально-профессиональной и культурно-досуговой областях тематического профиля;

Помощь обучающимся в освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей; обеспечение интеграции обучающихся в профессиональные сообщества, содействие реализации возможностей обучающихся в детско-взрослых сообществах.

Воспитательные практики универсальны и подходят для включения в программу любой направленности: коллективная деятельность (планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие); соревнования, спортивный фестиваль.

Результатами программы модуля воспитания станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально значимой деятельности.

Карта фиксации личных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижение

Календарный план воспитательной работы конкретизирует перечень воспитательных событий и мероприятий.

№	Дата/месяц/четверть проведения	События, практики, мероприятия	Участники (группа/возраст)	Ответственные
1	ноябрь	Городские соревнования по баскетболу среди школьных команд	8-10 кл	Руководитель секции
2	декабрь	Школьные соревнования по баскетболу	8 кл	Руководитель секции
3	январь	Встреча с выпускниками, действующими спортсменами по баскетболу	7-10 кл.	Руководитель секции
4	февраль-апрель	Показательные игровые выступления спортсменов-баскетболистов, перед учениками начальных классов. Эстафеты с мячами.	7-10 кл.	Руководитель секции
5	май	Участие в городских матчевых встречах, посвященных Дню Победы.	8-11кл.	Руководитель секции

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

Список литературы для учащихся.

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л. Лениздат, 2004г

