МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 г
_____А.В. Зуева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3A37B2D3FB0185A6F5A7403A99232E39
Владелец: Зуева Александра Владимировна
Действителен: с 12.12.2024 до 07.03.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Разработчики:
Сидорова С.В.
Консультант:
Окунева Т.В.
педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на повышение уровня общей физической подготовки и приобщение их к регулярным занятиям баскетболом.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы - базовый

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 7-8-х классов в возрасте 13-14 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям баскетболом и отсутствием противопоказаний.

Группы для занятий набираются разновозрастные. Набор в группы свободный и не предусматривает конкурсного отбора. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

Актуальность программы

Программа базируется на умениях и навыках в баскетболе, приобретенных обучающимися в рамках реализации школьной программы по физической культуре, что обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся; и направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технических приемов (техника владения мячом, бросков, передач, технике защиты и нападения) и тактических вопросов игры в баскетбол. Материал этих разделов тесно связан между собой, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке обучающихся.

Соревновательный характер игры, необходимость принимать решения для групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для развития у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, доводить игру до конца, независимо от результата.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется развитием физических качеств и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, посредством занятий баскетболом, а также популяризацией спортивной игры баскетбол. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в

пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. комбинации.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету, при сдаче нормативов ГТО.

Отличительные особенности программы

Основным акцентом программы является изучение новейших технических и тактических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Особое внимание уделяется техническому исполнению силовых упражнений, включая динамику дыхательного цикла. То, как мы дышим во время выполнения основных упражнений, подчеркнет и положительный эффект.

В этом возрасте мышечные волокна зачастую не успевают за ростом костей. Это может приводить к определенной регрессии в точности, скорости и своевременности движений. Противопоказаны в подростковом возрасте серьезные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, а также на связки и суставы. На этом этапе работает принцип: лучше дать меньше нагрузки, чем перетренировать.

Объем и срок реализации программы, режим занятий

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 68 часов на весь период обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 1 академический часа, 2 раза в неделю или 2 академических часа, 1 раз в неделю.

Для участия обучающихся в соревнованиях, в том числе в рамках контрольных мероприятий, занятия могут объединяться (спаренные занятия с перерывом не менее 10 минут).

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.;
- обучить техническим приёмам и правилам игры, а также тактическим действиям игры;
- формировать двигательные умения и навыки, необходимые для данного вида спорта и повседневной жизни;
- ознакомить с правилами безопасности на занятиях, обращения с инвентарем;
- сформировать начальные навыки судейства

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка;
- развивать коммуникативные навыки (умение работать в команде, разрешать конфликты).

Воспитательные:

- создать условия для формирования потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов);
- способствовать воспитанию чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости.

Планируемые результаты:

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- будут знать историю возникновения баскетбола, терминологию и правила игры в баскетбол, правила судейства;
- будут уметь проводить общеразвивающие упражнения самостоятельно;
- приобретут знания личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на организм человека, правилах восстановления организма после тренировок;
- будут выполнять:

• ведение и остановка мяча;

• броски мяча одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего;

• броски мяча в корзину одной и двумя руками от головы, от груди из-за головы;

- вырывание и выбивание мяча,
- применять в игре командное нападение, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать технику осваиваемых упражнений и движений;
- умение выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью педагога и сверстников;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

Условия набора и формирования групп:

В учебные группы прием детей осуществляется с 13 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности, наличия/отсутствия навыков владения приемами спортивных единоборств и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Физкультурно-оздоровительная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка* (ОФП) – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка* (СФП) - направлена на совершенствование движений, характерных для обучения игры в баскетбол, и направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Технико-тактическая подготовка (ТТП) — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

- *техническая подготовка*- прочное освоение технических элементов баскетбола, владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- *тактическая подготовка (ТТП)* –совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач;

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

- *психологическая подготовка* – психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);

— развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);

— регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировочного занятия виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и технической подготовке.

На протяжении учебного года, кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня.

Формы проведения занятий

- тренировочные занятия
- беседы,
- учебная игра,
- соревнование, турнир,
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.)

Формы организации учебно-тренировочного процесса:
по количеству детей, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами).

Материально-техническое оснащение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	шт.	4
2	Доска тактическая штук	шт.	2
3	Мяч баскетбольный штук	шт.	20
4	Корзина для мячей	шт.	1
5	Мяч волейбольный	шт.	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг	шт.	15
7	Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг	шт.	20
8	Эспандер лыжника	шт.	10
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг	шт.	10
10	Теннисный мяч	шт.	30
11	Скакалка гимнастическая	шт.	20
12	Скамейка гимнастическая	шт.	4
13	Стенка гимнастическая	шт.	4
14	Мяч футбольный	шт.	2
15	Насос с иглами (для накачивания мячей)	шт.	1
16	Барьер легкоатлетический	шт.	5

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование в области спортивных игр.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			
		теория	практика	всего	форма контроля
1.	***Теоретическая подготовка***	**2**	**0**	**2**	опрос

1.1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях баскетболом Первая помощь при травмах.	1	-	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
1.2.	История развития Баскетбола. Терминология.	0,5		0,5	опрос
1.3.	Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена	0,5		0,5	опрос
2.	***Общая физическая подготовка***	**-**	**12**	**12**	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий	-	3		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры	-	3		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры	-	3		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.4.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей	-	3		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	***Специальная физическая подготовка***	**-**	**12**	**12**	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры		4		Педагогическое наблюдение
3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры		2		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.3.	Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты		2		Педагогическое наблюдение
3.4.	Развитие специальной выносливости		2		Педагогическое наблюдение
3.5.	Акробатические упражнения и развитие гибкости		2		Педагогическое наблюдение
4.	***Технико-тактическая подготовка***		**39**	**39**	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
4.1.	Упражнения на технику передвижения		6		Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника нападения (ведение мяча, броски, передача)		8		Педагогическое наблюдение
4.3.	Техника защиты (перемещения, отбор и перехват мяча)		8		Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов,
5.	***Контрольные и итоговые занятия***)	1	**2**	**3**	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	ИТОГО	**3**	**65**	**68**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	34	68	68	2 раза в неделю по 1 акад. часу*

**1 академический час - 45 минут*
***устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.*

Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).	
Праздничные и выходные дни:	**Дата**
День народного единства	*04.11.2024*
Новогодние праздники	*29.12.2024 - 08.01.2025*
День защитника отечества	*23.02.2025 – 24.02.2025*
Международный женский день	*08.03.2025 – 10.03.2025*
Праздник весны и труда	*01.05.2025 – 04.05.2025*
День победы	*09.05.2025-11.05.2025*
Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2024-2025 учебный год	*02.11.2025* *28.12.2025*
Сроки проведения промежуточной аттестации:	
I полугодие	*18-23 декабря 2025 года,*
II полугодие	*19-30 мая 2026 года.*

Содержание программы

1 Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. История развития баскетбола, терминология

Теория: Возникновение и развитие баскетбола в России и за рубежом. Терминология. Известные баскетболисты России и мира.

1.3. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

Теория: Личная гигиена. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Питание спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения глубокого приседа, приседания на одной ноге «пистолет».

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий.

Подвижные игры: «День-ночь», «Салки», «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи».

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи. Пружинящие движения в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной

стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика:

Бег из различных стартовых положений по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;; рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Бег с изменением скорости, направления и ритма. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?», «Выше ноги от земли», «Воробышки», «Салки».

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча в различных положениях, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах.

Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Упражнения на быстроту выполнения упражнений, на точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Подвижные игры: «Попади в мяч». «Вышибалы», «Пятнашки»

3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы

Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах,

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в

прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивания на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

3.4. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и броске мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,
- сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски баскетбольного мяча в стену.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:
- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой; то же в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке

3.5. Акробатические упражнения и развитие гибкости

Практика:

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Кувырки: кувырок вперёд, назад.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника перемещения

1. *Передвижения и стойки:* основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно, ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Подвижные игры: учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; «Передал — садись», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Попади в цель», «Летящий баскетбол», «Колдунчики» с заданием, игра «Найди линию»,

4.2. Техника нападения

Приём и передач мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи

из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо);

- *броски мяча* (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при сопротивлении противника, проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1).

Игры, направленные на умение ориентироваться в пространстве: «Баскетбол без ведения», «10 передач», «Вызов номеров».

Игры, направленные на отработку действия против игрока с мячом: «Мяч капитану», «1 х 1 с промежуточным», использование и сочетание технических приемов в разных ситуациях: игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

4.3. Техника защиты

Передвижения (сочетание передвижений, стоек защитника с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах игроку; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие

игрокам, находящимся в различных зонах площадки. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры. Игры, направленные на противодействие игроку без мяча: «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

5. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся терминологии, используемой в баскетболе.

Практика: сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники выполнения базовых элементов в баскетболе.

Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу:

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения педагога, исключив панику.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы ушу состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение (*дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявлять дефициты при освоении программы)*
- устный опрос;
- участие в товарищеских матчах, соревнованиях;
- сдача нормативов и тестов по физической и тактико-технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.
Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.
Методы воспитания и развития: воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

Перечень дидактических средств:
Система средств обучения содержит следующие материалы:

- организационно-педагогические средства: словарь-классификатор терминов, используемых в баскетболе, используемые подвижные игры, основные правила баскетбола

Методические особенности занятий

Практически вся работа с ведением на данном этапе направлена на совершенствование дриблинга за счет добавления различных усложнений: второй мяч, необходимость поймать второй мяч, дриблинг баскетбольным мячом с отвлекающими подбрасываниями теннисного мяча, давление защитника. Добавляются движения, которые требуют достаточно хорошего уровня координации и технической базы. Кроме того, следует обратить внимание, что возросший объем техники и скорости исполнения элементов может увеличить разницу в качестве между доминантой и недоминантной рукой. Иногда целесообразно использовать объем работы 2:1 в пользу недоминантной руки для того, чтобы нивелировать эту разницу.

Возросшие силовые и скоростно-силовые показатели позволяют расширить список навыков. Помимо увеличения роста скорости полета мяча, необходимо обратить внимание и на увеличение дистанции полета мяча без ущерба для ее точности. При обучении более длинным передачам выбирайте такую дистанцию, при которой учащиеся могут относительно стабильно отдавать точные передачи, но при этом должны прилагать максимальную концентрацию и усилия.

Использование подвижных и спортивных игр специальной направленности, как *средств интегральной подготовки,* позволяет реализовывать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки обучающихся (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Игры направлены на многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях,

максимально приближенных к игровым, что достигается либо направленным изменением правил, либо вычленением конкретных игровых ситуаций: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 х 1 с промежуточным», использование и сочетание технических приемов в разных ситуациях: игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

Для совершенствования какого-либо конкретного навыка игры применяется использование специальных методических приемов, направленных на многократное повторение нужного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной обстановке:

- ✓ уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры;
- ✓ ведение в игру второго мяча;
- ✓ наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.);
- ✓ усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для педагога:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физ. воспитания: учебное пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. инст. / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 2014. – 320 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. –40 с.
3. Баскетбол // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. – СПб. 2012. – Выпуск 11. – 93 с.
4. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: дис. канд. пед. наук / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с.
5. Гаврилова Е. А.Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2
6. Дудник О.Е., Буйлова Л.А. Методика обучения тактике нападения в баскетбол/ Учебно-методическое пособие, Воронеж 2019
7. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов /Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М., 2006. – 114 с.
8. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с.
9. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ: сокр. пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
10. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
11. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М., 2010. – 114 с.
12. Российская Федерация баскетбола: Тактика баскетбола https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf
13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
14. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола. Москва: ГРАНД: Фаир пресс, 2002.338с
15. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2002.176с
16. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведений. Москва: Академия, 2007.336с

17. Степанов А.Я., Лебедев А.В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. Пособие. Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. 79 с.
18. Портнов Ю. М. Программа дисциплины Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры. Москва: 2004.148с
19. М. Д. Шарафан, Б. И. Соколовский. — М.: Спортнойз Методические рекомендации для учителей, преподавателей, тренеров и специалистов по организации занятий баскетболом (ознакомительный уровень), 2024. — 150 с
20. Международная Федерация Баскетбола «Баскетбол для молодых игроков» руководство для тренеров
https://kes-basket.ru/wp-content/uploads/2022/09/basketbol-dlya-molodyh-igrokov-izdanie-fiba-i-eabt.-rukovodstvo-dlya-pedagogov..pdf

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Федерация Баскетбола Санкт-Петербурга https://www.fbp.ru/
2. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола https://russiabasket.ru/federation/about
3. Официальная страница РФБ в ВК https://vk.com/russiabasket
4. Школьная баскетбольная лига «Кэс-баскет» - https://kes-basket.ru/
5. Сайт Basket.ru – все о баскетболе https://basket.ru/
6. Федерация баскетбола Санкт-Петербургаhttps://www.fbp.ru/

Система средств контроля результативности обучения

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: ***входной, текущий и итоговый контроль.***

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

Вид контроля	**Формы контроля**	**Срок контроля**
Входной	Устный опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов	Декабрь
Итоговый	Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос	Май

Критерии оценки результатов контроля

Предметные результаты

Вид контроля	Критерии	Уровень освоения программы
Уровень владения материалом раздела «Общая физическая подготовка»		
Текущий контроль	учащийся знает технику выполнения упражнений, двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), уверенно, легко в надлежащем ритме, в играх проявляет большую активность, находчивость, ловкость, знание правил и их соблюдение	Высокий 3 балла
	учащийся знает технику выполнения упражнений, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательных действий выполняет уверенно, легко, в надлежащем ритме, в играх не всегда большую активность, находчивость, ловкость, не всегда соблюдает правила	Средний 2 балла

	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся проявляет неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде, нежелание соблюдать правила игры	Низкий 1 балл
Уровень владения материалом раздела «Техническая подготовка (передвижения, владение мячом)»		
Текущий контроль	учащийся может правильно продемонстрировать передвижения, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение мяча, остановку с последующим броском по кольцу.	Высокий 3 балла
	учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении техники ведения и бросков, при демонстрации передвижения с ведением.	Средний 2 балла
	учащийся неправильно исполняет технику бросков, а также допускает грубые ошибки при ведении мяча	Низкий 1 балл
Практическая работа по разделам программы «Техника ведение-остановка-бросок		
Промежуточный контроль	Учащийся сконцентрирован на результате выполнения задания, демонстрирует правильную технику ведения и бросков, грамотно определены технико-тактические действия при броске и во время игры.	Высокий 3 балла
	Учащийся сконцентрирован на результате выполнения задания, допускает незначительные ошибки при выполнении ведения и бросков, допускает ошибки при выборе технико-тактический действий	Средний 2 балла
	учащийся плохо сконцентрирован на технике выполнения действий, допускает грубые ошибки при выполнении остановок, бросков, выполнении защитных действий.	Низкий 1 балл

Общее количество баллов за контрольные задания выставляется следующим образом:
«высокий уровень» - если обучающийся выполнил 90 % - 100 % требований
«средний уровень» - когда обучающийся выполнил80 % - 90 % требований
«низкий» - выполнено от 65 % до 80 % указанных выше требований

Контрольные тесты
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

Представленные тесты разработаны для всех обучающихся, которые допущены к занятиям баскетболом. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической и тактико-технической подготовки обучающихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	юноши			девушки		
		высок. (3 бал.)	средн. (2 бал.)	низк. (1 бал.)	высок. (3 бал.)	средн. (2 бал.)	низк. (1 бал.)
для выявления уровня общей физической подготовленности							
Челночный бег 3*10	сек.	7,9	8,8	9,3	8,2	9,1	9,8
Прыжок в длину с места	см	175	160	140	160	140	125
для выявления уровня тактико-технической подготовленности							
Скоростное ведение мяча 20 м	сек	11,0	11,8	12,3	11,4	12,2	12,7
Штрафные броски	кол-во попаданий по кольцу из 15 бросков	7	6	5	6	5	4
Бросок по кольцу в движении	кол-во попаданий по кольцу из 5 бросков	4	3	2	4	3	2
Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)		**20**	19	18	18	17	16

Протокол результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы:
«Баскетбол»

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Параметры оценивания:
27 - 23 балла – высокий уровень,
22 -18,8 баллов – средний уровень,
ниже 18,7 - низкий уровень освоения программы

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:
«В» - чел., _____%,
«С» - чел., _____%,
«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля
Метапредметные результаты

Показатели освоения программы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень (3 балла)**
Способность контролировать свои действия, используя многократное повторение упражнений; навык планирования предстоящей игры с соперником	обучающийся не может спланировать в игре свои действия, плохо контролирует мяч, не «видит» игровых ситуаций и их решения	обучающийся может спланировать свои в игре, контролирует свои действия с мячом, и действия соперника периодически требуется помощь педагога и игроков команды для выбора тактических действий и «видения» игры	обучающийся четко планирует свои действия во время игры, понимает игровую ситуацию, контролирует и анализирует действия соперника,
Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость	обучающийся недостаточно развит по физическим качествам	обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам	обучающийся отлично развит по физическим качествам
Способность анализировать и оценивать результаты собственных умений; способность сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других игроков	обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе собственных результатов, на замечания реагирует бурно, не способен адекватно сравнивать тактические действия соперника только с помощью педагога	обучающийся периодически испытывает затруднения в анализе собственных действий, при сравнении технико-тактических действий, адекватно реагирует на замечания, испытывает периодически требуется помощь педагога	обучающийся не испытывает затруднений в анализе собственных результатов и действий, адекватно реагирует на замечания, сравнивает технико-тактические действия соперника и команды

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Информационная карта
«Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____ ___
Педагог _____ _

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:
«В» - чел., _____%,
«С» - чел., __ _____%,
«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Личностные результаты

Показатели освоения программы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень (3 балла)**
Навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику	обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива	обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды	обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью
Интерес к занятиям по баскетболу, навыкам здорового образа жизни	интерес лишь периодически поддерживается обучающимся	интерес к занятиям есть постоянно	интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно
Активность, инициативность	обучающийся не активен, не проявляет инициативности, посещает занятия без желания, отсутствует мотивация к выполнению заданий, не демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях, эмоционально замкнут	обучающийся не всегда активен и инициативен, посещает занятия с желанием, но порой отсутствует мотивация к выполнению заданий, не всегда демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях	обучающийся активен, проявляет инициативность, посещает занятия с желанием, мотивирован на выполнение творческих заданий, демонстрирует стойкий интерес к участию в совместных мероприятиях, эмоционально открыт

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Группа №_____. _____/_____ учебный год
Фамилия, имя, отчество педагога:
Дата проведения: _____
Вид диагностики: промежуточный контроль (аттестация), итоговый контроль

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	умение выстраивать конструктивные отношения	осознанное отношение к учебной деятельности	умение понимать значение результатов своей деятельности	Средний индивидуальный показатель (уровень)	
1.													
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С- _____% Н-_____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н -_____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н -_____%				В - _____% С - _____% Н -_____%

Приложение 1

Жесты судей

Жесты судьи в баскетболе определены официальными правилами и являются общими.

Они используются всеми судьями во всех играх.

Все жесты судей делятся на шесть серий:

1. Засчитывание мяча.
2. Жесты, относящиеся ко времени.
3. Административные жесты.
4. Нарушения.
5. Показ фола (три этапа): номер игрока, тип фола, число назначенных штрафных или направление игры.
6. Выполнение штрафного броска (две позиции): в ограниченной зоне, вне ограниченной зоны.

а) засчитывание мяча:

№п/п	Жест	Описание жеста	Ситуация
1		Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.	Засчитывание мяча. Одно очко.
2		Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.	Два очка.
3		Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.	Попытка трехочкового броска.
4		Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.	Успешный трехочковый бросок.
5		Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.	Очки не считать.

		б) относящиеся ко времени:	
1		Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.	Остановка времени.
2		Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.	Остановка времени для фола.
3		Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.	Включение игрового времени.
4		Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.	Новый отсчет 24 секунд.

в) административные:

1		Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).	Замена.
2		Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.	Приглашение на площадку.
3		Указательный палец руки и ладонь образуют букву «т».	Затребованный перерыв.
4		Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.	Связь между судьями на площадке и судьями за столом.
5		Отсчет ведется пальцами поднятой руки.	Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд).

г) нарушения			
1		Судья кругообразными движениями против часовой стрелки вертит руками.	Пробежка
2		Поднять 2 больших пальца вверх.	Спорный мяч.
3		Поочередные движения руками вверх-вниз, ладони открыты и направлены вниз.	Двойное ведение.
4		Судья затрагивает рукой плечо.	24 секунды.
5		Кисти рук образуют букву «т».	Технический фол.
6		Сделать резкий выпад, выставить сжатый кулак вперед.	Фол в нападении.

Приложение 2

Баскетбольные игры на тренировке (интегральная подготовка)

«Время собирать камни»

Две команды, каждая на своей половине площадки с волейбольными мячами по количеству человек (или половина от количества игроков). По сигналу игроки перебрасывают мячи на половину соперника. Выигрывает та команда, на чьей половине мячей оказывается меньше.
Играем до 10 очков.

ДЕТАЛИ: Нельзя заходить на половину соперника. Исходное положение: все игроки на штрафной линии, и только после сигнала можно бегать по своей половине площадки. Нельзя бить по мячу ногой и кулаком.

«Мяч капитану»

Две команды отправляют своих капитанов на противоположную лицевую линию или в трехсекундную зону. Цель игроков – передать мяч капитану, используя игровые приёмы баскетбола. Поймав мяч, капитан получает право на бросок. После броска назначается новый капитан. До 7 забитых мячей.

ДЕТАЛИ: – Можно играть 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 – Капитан может выполнять бросок разным способом (с места из под кольца, в движении, левой рукой, штрафной и т.д.) – педагог вносит коррективы в условия. *Например:* играем без ведения, выполнить определенное количество передач, передача капитану из определённой зоны, только от пола и т.д.

«Вратарь»

На пересечении лицевой и трех-очковой линий ставятся две стойки, посередине (под кольцом) стоит вратарь. Остальные игроки у центральной линии по очереди пытаются осалить (дотронуться) любую стойку, раньше чем их осалит вратарь (вратарь может салить игрока как только тот начнет движение от центральной линии). Если игроку удалось осалить стойку и увернуться от вратаря, то он становится новым вратарем.

ДЕТАЛИ: – Нельзя начинать движение к стойкам, если вратарь не встал в исходную позицию под кольцом

«Салки с мячом»

Двое водящих, передавая мяч, стараются приблизиться к игроку и засалить его касанием мяча, не выпуская мяч из рук и не нарушая правил баскетбола.

Засаленный игрок: 1. Присоединяется к водящим и они втроём продолжают пятнать остальных. 2. Меняет одного из водящих. 3. Водят две пары, соревнуясь, кто больше запятнает. Пока все не будут осалены.

ДЕТАЛИ: -Нельзя нарушать правило "пробежки" -Нельзя бросать мяч в игрока, салить нужно мячом в руках -нельзя выбегать за границы площадки.

«10 передач»

Занимающиеся делятся на две равные команды. Одна команда владеет мячом, игроки выполняют передачи друг другу, соблюдая правила баскетбола.

Цель игры – выполнить 10 передач подряд без ошибки. Другая команда защищается, мешает передавать мяч: игроки стараются перехватить мяч или вынудить соперника ошибиться. Если защитникам удалось овладеть мячом, то они становятся нападающими и стараются сделать 10 передач подряд. Пока команда не наберет 10 подряд передач.

ДЕТАЛИ: – Нельзя нарушать правила пробежки, аута, фола – Можно изменять условия игры, например: на пол площадки, без ведения, все передачи от пола и т.д.

«Вызов номеров»

Игроки делятся на две равные команды, получают порядковые номера и становятся на боковой линии в шеренгу по разным сторонам от центральной линии, на которой стоит учитель с мячом

Учитель посылает мяч в площадку любым способом и называет номер. Игроки, чей номер назвали, выбегают на площадку, стараются овладеть мячом и забить его в кольцо. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не будет забит или пока не будет нарушено какое-нибудь правило. Тогда игроки возвращают мяч учителю и встают на свои места по боковой линии. 1. Можно играть на одно кольцо 2. Можно называть сразу несколько номеров 3. Можно дать задание просто овладеть мячом и дать точную передачу

учителю. До 7 забитых мячей или 10 набранных очков (за специальное задание).

ДЕТАЛИ: – Нельзя совершать "пробежку", "двойное ведение", а также фолить и упускать мяч в аут. – Нельзя заходить в площадку, если твой номер не назвали – Очень важно овладеть мячом, взяв его в две руки

Если называть не просто номера, а примеры на вычитание или деление, можно заодно подтянуть математику☺

Баскетбол без ведения

Игроки делятся на две равные команды. Цель игры – закинуть мяч в корзину соперника. При этом игрок может передвигаться только без мяча. Получив мяч – отдает передачу и дальше меняет позицию в зависимости от игровой ситуации.

ДЕТАЛИ: – Можно играть 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Педагог вносит коррективы - выполнить определенное количество передач до броска по кольцу.

Игра «Найди линию»

лицевая линия
штрафная линия
боковая линия
трехочковая линия
центральная линия
1 2 3 4 5 6 7 8

Простое упражнение, направленное на развитие различных способов перемещения и изучение линий на площадке

Организация: по одной группе на каждой половине площадки с запретом переходить на другую сторону. Игроки располагаются свободно.

Выполнение: игроки выполняют перемещения от линии к линии заданным способом по сигналу учителя. Например, первый тип передвижения — бег спиной вперед. Задача игроков в данном случае двигаться к той линии, которую обозначит учитель.
По мере изучения линий задачу можно усложнить. Каждой линии дать соответствующий вид передвижения. Например:

- к лицевой всегда бег лицом
- к штрафной линии боковые перемещения
- к боковой линии подскоки
- к центральной линии бег спиной вперед
- к 3-очковой линии бег с одним изменением направления (выполнить финт на движение в одну сторону и начать движение в другую сторону).