

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОРШАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Марковская основная
общеобразовательная школа»
Протокол №10 от «01» июля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Марковская основная
общеобразовательная школа»
Елыбаева А.В.
Приказ № 50 от 01 июля 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

ID программы: 7819
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст: 2-4 класс (8-11 лет)
Срок освоения: 1 год
Объем часов: 144 ч
Разработчик программы: Столярова Татьяна Геннадьевна, учитель
физической культуры МОУ «Марковская основная
общеобразовательная школа»

д. Марково
2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Общая характеристика программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Объем программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Учебный план.....	13
2.2. Календарный учебный график.....	15
2.3. Условия реализации программы.....	19
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации...	20
2.5. Оценочные материалы.....	20
2.6. Методическое обеспечение программы.....	21
2.7. Воспитательная деятельность.....	22
2.8. Список литературы и электронных источников.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 2 августа 2019 г. № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерств просвещения России от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 27 июня 2024 г. № 648 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Республике Марий Эл в 2024-2025 учебном году»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарными правилами и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2).
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
 - Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Оршанский центр физической культуры и спорта»;
 - Методическими рекомендациями «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» от 2021 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в соответствии современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Отличительные особенности программы по баскетболу.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в скорости действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая

обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей, к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы: На базовый уровень зачисляются дети с 8-11 лет, имеющие разрешение врача. Количество обучающихся в группе до 25 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса: групповые.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, в году 34 учебные недели.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в учебно-тренировочных группах;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

1.3. Объем программы

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы: 144 часа в год.

1.4. Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России

Теоретическая часть. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Практическая часть. Строевые упражнения.

Форма контроля. Наблюдение.

2. Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений

Теоретическая часть. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Практическая часть. Строевые упражнения.

Форма контроля. Наблюдение.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая

подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Практическая часть. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Форма контроля. Наблюдение.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практическая часть. Упражнения для ног.

Форма контроля. Наблюдение.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Практическая часть. Упражнения для шеи и туловища.

Форма контроля. Наблюдение.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практическая часть. Упражнение для всех групп мышц.

Форма контроля. Наблюдение.

7. Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов.

Практическая часть. Упражнения для развития силы.

Форма контроля. Наблюдение.

8. Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты и гибкости.

Форма контроля. Наблюдение.

9. Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Форма контроля. Наблюдение.

10. Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.

Теоретическая часть. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практическая часть. Строевые упражнения.

Форма контроля. Наблюдение.

11. Упражнения для развития гибкости.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Форма контроля. Наблюдение.

12. Упражнения для развития ловкости. Строевые упражнения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Форма контроля. Наблюдение.

13. Упражнения типа «полоса препятствий»

Практическая часть Строевые упражнения. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Форма контроля. Наблюдение.

14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теоретическая часть. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Форма контроля. Наблюдение.

15. Упражнения для развития общей выносливости.

Практическая часть. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Форма контроля. Наблюдение.

16. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практическая часть. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале

дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Форма контроля. Наблюдение.

17. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практическая часть. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Форма контроля. Наблюдение.

18. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практическая часть. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой

ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Форма контроля. Наблюдение.

19. Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

Форма контроля. Наблюдение.

20. Техническая подготовка.

Практическая часть.

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках.

Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча

двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Форма контроля. Наблюдение.

21. Тактической подготовка

Практическая часть.

Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Выход для отвлечения мяча. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Нападение. Пересечение. Малая восьмерка. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в большинстве. Игра в

меньшинстве.

Форма контроля. Наблюдение

20. Игровая подготовка. Игра.

Практическая часть. Отработка упражнений и применение их в игре. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Форма контроля. Наблюдение.

1.5 Планируемые результаты

Общие:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).
- Развитие физических и нравственных качеств.

Личностные результаты

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность:

- Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в спортивных и подвижных играх.
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Предметные результаты

Учащиеся смогут:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	2	1	1	Наблюдение

2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
3	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	Наблюдение
5	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	Наблюдение
7	Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
8	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
9	Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
10	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
11	Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Наблюдение
12	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Наблюдение
13	Упражнения типа «полоса препятствия»	2	-	2	Наблюдение
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Наблюдение
15	Упражнения для развития общей выносливости	4	-	4	Наблюдение
16	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	4	-	4	Наблюдение
17	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска	6	-	6	Наблюдение
18	Упражнение для развития игровой ловкости	6	-	6	Наблюдение
19	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	Наблюдение

20	Техническая подготовка	26	-	26	Наблюдение
21	Тактическая подготовка	14	-	14	Наблюдение
22	Игровая подготовка. Игра	50	-	50	Наблюдение
Итого объем программы		144	10	134	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
2.	сентябрь	6	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
3.	сентябрь	11	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
4.	сентябрь	13	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
5.	сентябрь	18	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
6.	сентябрь	20	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение

7.	сентябрь	25	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Планирование и контроль спортивной подготовки	Спорт зал	Наблюдение
8.	сентябрь	27	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
9.	октябрь	2	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Основы техники игры и технической подготовки. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
10.	октябрь	4	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
11.	октябрь	9	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости.	Спорт зал	Наблюдение
12.	октябрь	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости	Спорт зал	Наблюдение
13.	октябрь	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спорт зал	Наблюдение
14.	октябрь	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
15.	октябрь	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
16.	октябрь	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
17.	ноябрь	6	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
18.	ноябрь	8	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение

19.	ноябрь	13	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скорости движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение
20.	ноябрь	15	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
21.	ноябрь	20	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
22.	ноябрь	22	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
23.	ноябрь	27	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
24.	ноябрь	29	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
25.	декабрь	4	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
26.	декабрь	6	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
27.	декабрь	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
28.	декабрь	13	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
29.	декабрь	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
30.	декабрь	20	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
31.	декабрь	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
32.	декабрь	27	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
33.	январь	08	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
34.	январь	10	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение

35.	январь	15	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
36.	январь	17	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
37.	январь	22	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
38.	январь	24	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
39.	январь	29	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
40.	январь	31	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
41.	февраль	5	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
42.	февраль	7	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
43.	февраль	12	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
44.	февраль	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
45.	февраль	19	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
46.	февраль	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
47.	февраль	26	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
48.	февраль	28	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
49.	март	5	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
50.	март	7	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
51.	март	12	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
52.	март	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
53.	март	19	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение

54.	март	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
55.	апрель	2	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
56.	апрель	4	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
57.	апрель	9	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
58.	апрель	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
59.	апрель	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
60.	апрель	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
61.	апрель	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
62.	апрель	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
63.	апрель	30	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
64.	май	02	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
65.	май	07	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
66.	май	09	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
67.	май	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
68.	май	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
69.	май	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
70.	май	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
71.	май	28	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
72.	май	30	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (кабинет, школьный спортзал);

Оборудование:

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- гимнастическая стенка «шведская»;

- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

Инвентарь:

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений.
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный).

Информационное обеспечение.

- www.basketlessons.net
- www.ballplay.narod.ru
- mba-basket.ru
- www.basket.ru
- <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> Яндекс
- <http://www.rambler.ru/> – Рамблер.

Кадровое обеспечение. В реализации программы участвует тренер-преподаватель – Столярова Татьяна Геннадьевна, учитель физической культуры МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа». Педагог имеет среднее специальное образование, первую квалификационную категорию, стаж работы в образовании – 23 года.

2.4. Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В течение всего учебного года, тренером ведется наблюдение и анализ занимающихся. В начале и в конце учебного года проводятся входная и итоговая (переводная) диагностика по ОФП и СФП обучающихся. Основными критериями оценки занимающихся на этапе стартового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, прирост контрольно- переводных нормативов пообщей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.5. Оценочные материалы (Приложение 1)

Входящий контроль проводится в начале учебного года с целью выявления уровня знаний и умений, возможностей детей и определенных способностей.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировка процесса обучения.

Критерии оценивания:

- 1- низкий уровень достижений;
- 2- средний уровень достижений;
- 3- высокий уровень достижений.

2.6. Методическое обеспечение программы

В современное время, кроме стандартного правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов неоценимое значение имеет наглядность, обеспечиваемая мною через использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

Для получения биологической обратной связи, формирования стойкого стереотипа правильных действий положительное значение имеет использование ИКТ – ресурсов, представленных: учебными программами, материалами официальных спортивных сайтов, материалов учебных дисков. Данные материалы способствуют улучшению усвоения двигательных навыков игры. (Мы запоминаем 70% того, что видим и делаем), формированию коммуникативной компетенции (через освоение понятия «команда»).

Принципы учебно-тренировочных занятий:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-цикличность тренировочного процесса;

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы учебно-тренировочного занятия:

1. Общепедагогические:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт);

-наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример, : показ, упражнений и техники баскетбольных приёмов, видеофильмы, DVD, слайды Жестикуляции).

2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Для укрепления и сохранения здоровья, оптимального развития физических качеств и гармоничного развития физиологических функций - применяют упражнения, которые условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся **соревновательные упражнения**. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят **общеразвивающие упражнения** для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят **подготовительные специальные упражнения**, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят **подвижные игры**.

2.7. Воспитательная деятельность

Общая характеристика программы воспитания

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием не только семьи, но и образовательных учреждений, среды, средств массовой информации, социально-экономических условий жизни и др.

Дополнительное образование детей, как особая образовательная сфера, имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Современной парадигмой развития дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержание талантов, обеспечение их духовно-нравственного, патриотического, физкультурно-оздоровительного и трудового воспитания, а также оказание помощи в социализации и адаптации обучающихся к жизни в современном обществе.

Все эти направления, так или иначе, предусматриваются в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для самовыражения личности ребенка через различные виды деятельности, способствующих успешной социализации в современном обществе.

Задачи:

- воспитывать у обучающихся трудолюбие, ответственность, аккуратность;
- формировать у обучающихся систему нравственных ценностей, личностных

качеств, необходимых для жизни;

- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали;
- развивать навыки сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения;
- воспитывать внутренние потребности обучающегося в здоровом образе жизни.

Содержание деятельности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными выступлениями и др.;
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Кросс «Золотая осень» (2-9 классы) посвященный Герою Советского Союза Владимирову А.И	Сентябрь	Столярова Т.Г.

2	Общешкольное мероприятие, Спортивное соревнование «Веселые старты» 1-4 кл.	Сентябрь. 2022	Столярова Т.Г.
3	Школьное первенство по мини-футбол. (5-9 кл.)	Октябрь	Столярова Т.Г.
4	Школьный этап муниципальной олимпиады по физкультуре	Октябрь	Столярова Т.Г.
5	Веселые старты (1-4 кл.)	Октябрь	Столярова Т.Г.
6	Первенство школы по мини-футболу (5-9)	Ноябрь	Столярова Т.Г.
7	Первенство школы по баскетболу (6-9 кл.)	Ноябрь	Столярова Т.Г.
8	Зимние эстафеты «Быстрые валенки!»	Декабрь	Столярова Т.Г.
9	Открытие лыжного сезона. Лыжный массовый пробег по дистанции 1 км- 2-4 кл., 2 км-5-9кл.	Декабрь	Столярова Т.Г.
10	Неделя здоровья и спорта, спортивный праздник «Русская зима» 1-9 классы	Январь	Столярова Т.Г.
11	«Веселые старты на снегу» 1-4 классы «Папа, мама, я- спортивная семья !»	Январь	Столярова Т.Г.
12	Выпуск газеты «Зимние забавы»	Январь	Столярова Т.Г.
13	Веселые старты « А ну-ка, мальчики!» 5-9 кл.	Февраль	Столярова Т.Г.
14	Военно-спортивная игра «Зарница» 1-9 классы	Февраль	Столярова Т.Г.
15	Лыжные гонки 4-9 классы (личные)	Февраль	Столярова Т.Г.

16	КТД, посвященный Всемирному дню здоровья	Март	Столярова Т.Г.
17	Сдача норм ГТО	Апрель	Столярова Т.Г.
18	Школьный туристический слет	Май	Столярова Т.Г.

2.8. Список литературы и электронных источников

Нормативно-правовая база:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 27 июня 2024 г. № 648 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Республике Марий Эл в 2024-2025 учебном году»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утв. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730.

Литература:

1. Баскетбол. Механика и техника судейства. Руководство для судей «Физкультура и спорт» - Москва, 1983
2. Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта - г. Омск, 2004
3. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» - Москва, 1966
4. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» - Москва, 1997
5. Губа, В.П., Фомин, С.Г., Чернов, С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» - Москва, 2006
6. Давыдов, М.Г. «Судейство в баскетболе» Книга предназначена будущими действующим судьям по баскетболу «Рубеж» - Москва, 1988
7. Давыдов, М.Г. Официальные правила игры в баскетбол «Профиздат» - Москва, 1991
8. Железняк, Ю.Д., Водяникова, И.А. и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР (УТГ 4 года обучения) - Москва, 1984
9. Железняк, Ю.Д., Водяникова, И.А. и др. Баскетбол. Поурочная учебная

- программа для ДЮСШ, СДЮШОР (ГНП 1 и 2 года обучения) - Москва, 1982
10. Зельдович, Т.А. О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» - Москва, 1972
 11. Зинин, А.А. Детский баскетбол «Физкультура и спорт» - Москва, 1969
 12. Кожевникова, А.С. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» - Москва, 1971
 13. Кузин, В.В., Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт» - Москва, 1999
 14. Нестеровский, И.В. Теория и методика обучения «Академия» - Москва, 2008
 15. Портнов, Ю.М., Башкирова, В.Г. Баскетбол. Примерная программа Спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» - Москва, 2004
 16. Портнов, Ю.М., Башкирова, В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» - Москва, 2004
 17. Пинчук А.В. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» - Москва, 1991
 18. Сысоев, В.И. и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) - Сургут, 2000
 19. Яхонтов, Е.Р., Кит, Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» - Москва, 1981
 20. Яхонтов, Е.Р. Нападение против зонной защиты в баскетболе Ленинград, 1978
 21. Яхонтов, Е.Р.. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Учебное пособие - Ленинград, 1975

Интернет-ресурсы

- Министерство образования и науки РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
- Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru
- Российская федерация баскетбола. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.russiabasket.ru
- <https://infourok.ru>

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся МБУДО «Оршанский центр физической культуры и спорта» *учебном году*
 отделение *баскетбол* группа *СОГ-* тренер-преподаватель *Столярова Татьяна Геннадьевна*

№	Фамилия, имя обучающегося	Год рождения	Класс ОУ	Виды испытаний																								Общая оценка (средний балл)	Уровень подготовленности (подготовлен/ не подготовлен для перевода)
				Бег на 30 м (с)		Прыжки в длину с места (м)		Челночный бег 3x10 м		Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м		Передвижение в защитной стойке (с)		Высота подскока (по Абалакову) (см)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)					
				Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р	Н	Р		
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
0																													
1																													

тренер-преподаватель _____
 (подпись)

Директор _____ (_____)
 (подпись) (Ф.И.О.)

**Контрольные нормативы
Общефизическая и специальная физическая подготовка**

№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
мальчики				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
5	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
5	Метание в цель с 6 м	4	3	2

Специальная физическая подготовка учащихся

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 300 м (сек)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
мальчики												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	44	36	30	3,7	4,0	4,3	180	165	154	53,9	56,0	58,0
девочки												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	40	34	28	3,8	4,1	4,4	170	155	141	55,0	57,0	59,5

Техника выполнения контрольных упражнений:

Передача мяча на силу и быстроту. Игрок с мячом в руках

располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка». Игрок перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

Год обучения	Атака 2 шага бросок (10 попыток)			Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во)			Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
мальчики									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	22	21	20	17	15	13

девочки									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	20	19	1 8	16	14	12

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приемов

Задачи: Определение уровня и учет общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: контрольно - переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов. Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение мяча левой

рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца

и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч

в высшей точке и передает его партнеру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнера №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и количество

заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

- за выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5,6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.