Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического Совета Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»
Протокол №7 от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.
Директор СПб ГБПОУ
«Техникум «Автосервис»
(МЦПК)»
_____ С.М.Дьяков

Дьяков Сергей Михайлович

Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:19:27+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Дополнительная общеразвивающая программа

Баскетбольный мяч

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-21 лет

Разработчик:
Голубев Игорь Адлексеевич,
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№ п/п	Наименование	№ страницы
1	Пояснительная записка	2
1.1.	Основные характеристики	3
	Направленность	3
	Адресат	4
	Актуальность реализации	4
	Уровень освоения	5
	Объем и срок освоения	5
	Отличительные особенности	5
	Цель и задачи	7
	Планируемые результаты освоения	8
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации	11
	Язык реализации	11
	Форма обучения	11
	Особенности реализации	11
	Условия набора и формирования групп	11
	Формы организации и проведения занятий	12
	Материально-техническое оснащение	13
	Кадровое обеспечение	14
2	Учебный план	14
3	Календарный учебный график	17
4	Рабочая программа	18
	Особенности организации образовательного процесса	18
	Задачи года обучения	18
	Содержание года обучения	18
	Планируемые результаты года обучения	31
	Календарно-тематический план года обучения	33
5	Методические и оценочные материалы	36
6	Приложения	43

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбольный мяч» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273–ФЗ с изменениями;
- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 № 304–ФЗ;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678

«Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Распоряжением Комитета по образованию от 01.02.2022 № 176-р «Об утверждении Регламента предоставления государственной услуги прием в организации Санкт-Петербурга, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, а также программы спортивной подготовки»;
- Локальными актами образовательного учреждения, регламентирующими деятельность Отделения дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Баскетбольный мяч**» ориентирована на развитие у обучающихся базовых знаний, умений и навыков игры в баскетбол, физического воспитания, адаптивных способностей, укрепление здоровья, совершенствование спортивной формы.

1.1. Основные характеристики ДОП:

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбольный мяч» - **физкультурно-спортивная.**

Физкультурно-спортивная направленность предусматривает знакомство обучающихся с технико-тактическими действиями игры в баскетбол, приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Развитие интереса к массовому спорту является на современном этапе одной из главных задач воспитания.

Адресат программы - обучающиеся **15-21 лет** любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться играть в баскетбол.

Актуальность реализации программы заключается в том, что программа направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся, воплощает в себе единство спортивного, познавательного, нравственного, коммуникативного и культурно-социального аспектов развития.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся.

Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры привлекают обучающихся. Соревнования по баскетболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий, проводится первенство района, Северо-запада РФ по баскетболу. Занятия по баскетболу – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий баскетбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный баскетбол - вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Занятия баскетболом помогают научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Все острее встает задача общественного понимания необходимости дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, как открытого вариативного образования, наиболее полно обеспечивающего право человека на развитие и свободный выбор различных видов спорта, в которых происходит самоопределение молодежи, совершенствование их спортивной формы и укрепление здоровья.

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует

созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, расширению возможностей для удовлетворения увлечения спортом, развитию физически подготовленного потенциала государства.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям волейболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися базовых знаний и практики игры в Баскетбол, по изучению истории и перспектив развития мирового и отечественного развития игры в Баскетбол, получение практического опыта участия в соревнованиях, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, способствует формированию культуры здорового образа жизни, укреплению здоровья, а также организации свободного времени

Объем и срок освоения программы – 144 часа, 1 год обучения.

Отличительные особенности программы деятельный подход к обучению спортивной игры, развитие выносливости, воспитание обучающегося.

Программа включает в себя следующие направления:

- Техника перемещений.
- Приём. Передача. Подача мяча.
- Тактика игры при нападении и защите.
- Организация и проведение соревнований.

Выбор данной Программы определятся ее популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой и подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы обучающийся после основной деятельности мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа призвана решить отчасти, проблему гиподинамии, направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование

потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность обучающимся приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола. Отличительная особенность программы «Баскетбольный мяч» в её социальной направленности.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы – Обучение техническим и тактическим основам игры в баскетбол, навыкам игры в баскетбол, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к игре в Баскетбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры в баскетбол;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов игры в баскетбол;
- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать расширению знаний для занятий баскетболом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Обучить умениям и навыкам игры в баскетбол;
- Способствовать формирование знаний и умений для организации самостоятельных занятий баскетболом;
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся.
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма;
- Воспитывать интерес к спорту;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения:

Личностные качества:

Обучающиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- общие сведения о развитии Баскетбола;
- Приемы помощи и самопомощи при травме;
- правила и принципы выполнения прыжков, ведения и ловли мяча;
- правилам игры в баскетбол;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- первичные навыки судейства

• принципы подготовки и участия в соревнованиях по баскетболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять элементы прыжков, поворотов;
- выполнять элементы передвижений, остановок и стоек;
- выполнять броски мяча, передачу мяча;
- выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом.

Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.

Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать своё мировоззрение.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации:

Программа может реализовываться и самостоятельно и посредством сетевой формы. Занятия проводятся в группе всем составом объединения и индивидуально. Могут организовываться и проводиться массовые мероприятия с привлечением родителей (законных представителей) обучающихся. Программа предусматривает участие обучающихся в соревнованиях.

Условия набора и формирования групп

Обучающиеся зачисляются на основании письменного заявления родителей (законных представителей), личного заявления. Способ подачи заявок: через электронную систему «Навигатор», через портал «Госуслуги», при личном обращении. Принимаются все желающие в возрасте 15-21 лет,

имеющие основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Набор в объединение производится в период с 15 августа до 01 сентября. Дополнительный набор на вакантные места осуществляется по 25 ноября.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся в группах полного состава, возможна форма малых групп и Индивидуальная практика (при подготовке к соревнованиям).

Работа по программе предусматривает формы организации деятельности:

- фронтальная (показ, объяснение) - работа со всеми обучающимися одновременно во время проведения теоретической части занятий;
- индивидуально – фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы, проводится при проведении практической части занятия;
- индивидуальная - педагог работает индивидуально с каждым обучающимся (при подготовке к соревнованиям);
- групповая - организация работы в малых группах, в том числе в парах, во время работы по отработке спортивных упражнений и комбинаций:
- коллективная - одновременная работа обучающихся всего объединения, при участии в соревнованиях.

В процессе занятий используются формы проведения занятий:

- традиционные;
- комбинированные занятия;
- спортивные игры;
- беседы;
- спортивные праздники (семейно-клубного типа);
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- практические занятия;
- разучивание упражнений и спортивных комбинаций.

Разнообразие форм помогает педагогу органично расставлять акценты на спортивных ценностях, обеспечивающие нужное восприятие их обучающимися, а также ненавязчиво направлять его к осознанию себя и каждого человека неповторимым созданием природы, к необходимости

ценить, беречь развивать и укреплять свои достоинства, т.е. совершенствоваться.

В течение освоения программы занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Применяемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;

Образовательный процесс имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков обучающихся, на реализацию их спортивных интересов и способностей.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся используется индуктивный метод обучения. Например, изучая конкретные упражнения на перекладине, брусьях от простых к более сложным, обучающиеся приходят к выводу, что все комбинации работают по одному принципу.

Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические занятия, спортивные игры.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении программы. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения упражнений, поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, направленного на достижение положительного результата.

Для развития мотивации обучающихся педагог использует активные методы обучения, методы стимулирования деятельности (поощрение, одобрение), создавая положительный эмоциональный настрой

Материально-техническое оснащение программы

1.Технические средства:

- Оборудованное рабочее место педагога ОДО (компьютер, проектор, экран);
- Спортивный зал для занятий баскетболом;
- Кольца для баскетбола;
- Баскетбольные конструкции;
- Мяч набивной 1 кг 5 шт.
- Мяч набивной 2 кг 5 шт.
- Мяч набивной 3 кг 5 шт.

- Баскетбольные сетки;
- Скакалки;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки
- Стенка гимнастическая
- Обручи

2. Дидактические средства:
   - Обучающие видео, презентации спортивных соревнований;
3. Материалы, инструменты и приспособления:
   - Секундомер;
   - Свисток.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Для занятий используется спортивный зал и учебный кабинет, полностью оснащенный необходимым оборудованием и техническими средствами обучения: компьютером, проектором, интерактивной доской, что позволяет использовать видеоряд, клипы и презентации. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2. Учебный план

2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема 1. Вводное занятие**	**4**	**3**	**1**	Собеседование
2	**Раздел 1. Основы физической культуры**	**10**	**5**	**5**	Тестирование
3	**Тема 1.** Физическое	4	2	2	Собеседование

	воспитание и развитие.				
4	**Тема 2.** Психологическая культура.	4	2	2	Викторина.
5	**Тема 3.** Владение приемами помощи и самопомощи при травме	2	1	1	Отработка приемов помощи при травмах
6	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**18**	**-**	**18**	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	**Раздел 3. Специальная, техническая подготовка и тактическая подготовка**	**98**	**2**	**96**	Выполнение контрольных нормативов по СП
8	**Тема 1.** Основы знаний по теории баскетбола	2	2	-	Тестирование
9	**Тема 2.** Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек	10	-	10	Показ видов техники прыжков, передвижений
10	**Тема 3.** Техника ведения мяча	12	-	12	Испытания на точность ведения мяча
11	**Тема 4.** Техника передачи мяча	18	-	18	Испытания на точность техники передач мяча
12	**Тема 5.** Техника ловли и бросков мяча.	40	-	40	Испытания на точность техники ловли мяча
13	**Тема 6.** Тактика и техника действий в защите и в нападении	10	-	10	Командные действия в защите и нападении
14	**Тема 7.** Тактика и техника в	6	-	6	Испытания тактики и техники

	двухсторонних играх				
15	**Раздел 4. Игровая практика**	**12**	**-**	**12**	Учебная игра
16	Игра в команде 5х5	6	-	6	Учебная игра 5*5
17	Соревнования. Правила соревнований.	6	-	6	Учебная игра
18	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Товарищеская встреча - соревнование
Всего:		**144**	**10**	**134**	

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум «Автосервис»

(Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 52-ОДО
от 31 августа 2023 г.

3. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
Баскетбольный мяч
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (45 минут), с перерывом между 1-м и 2-м часом 15 минут

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса заключаются в практической составляющей, применение полученных знаний по физической культуре в образовательном процессе в подготовке для участия в спортивных соревнованиях.

Задачи года обучения:

Обучающие

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры в баскетбол;
- Способствовать совершенствованию технических и тактических приемов игры в баскетбол;
- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать расширению знаний для занятий баскетболом;
- Развивать у обучающихся основные физические качества;
- Обучить умениям и навыкам игры в баскетбол;
- Способствовать формирование знаний и умений для организации самостоятельных занятий баскетболом;
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие

- Способствовать развитию спортивных способностей обучающихся.
- Развивать желание участвовать в соревнованиях.
- Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Воспитательные

- Воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- Воспитывать чувство товарищества и патриотизма;
- Воспитывать интерес к спорту;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Содержание программы (года обучения)

Тема 1. Вводное занятие. (4 ч.)

Теория – 3 часа

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ и правилам поведения на тренировке. Правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований. История возникновения и развития баскетбол как вида спорта.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола. Понятие о гигиене и санитарии.

Практика – 1 час

Техника безопасности при игре в «Баскетбол». Правила игры. Эволюция правил игры в «Баскетбол». Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Форма контроля: Собеседование

Раздел 1. Основы физической культуры. (10 ч.)

Теория – 5 часов

Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня, сна, отдыха, уход за телом, полостью рта. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений. Рациональное чередование различных видов деятельности. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом;

Практика – 5 часов

Владение приемами помощи и самопомощи при травме. Техника безопасности. Травматизм в процессе занятий баскетболом Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. оказание первой помощи при несчастных случаях. Приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям, соревнованиям.

Форма контроля: Тестирование

Раздел 2. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Практика – 18 часов

Бег на длинную дистанцию. Бег на короткие дистанции. Отжимания от горизонтальной поверхности. Подъемы туловища из положения лежа на спине. Наклоны вперед из положения сидя. Наклоны вперед ниже уровня опоры. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой.

Ходьба. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа). Подтягивания на перекладине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Аэробика.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы».

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Раздел 3. Специальная подготовка (98 часов)

Теория – 2 часа

Основы знаний по теории баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Действия судьи в соревнованиях. Навыки игры в баскетбол.

Форма контроля: Тестирование

Практика – 96 часов

Умения и навыки игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правила соревнований. Основы технического приема и тактического действия. Части приема, характеристики и приемы в тактических действиях. «Базовый элемент». Упражнения баскетболистов. Акробатическими упражнения. Прыжки. Передвижение приставными шагами (правым и левым) боком в разных направлениях. Повороты на месте и в движении.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м 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).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность 25 попадания. Падение на руки вперед, а 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.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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. 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода

от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специально-подготовительные упражнения.

Техническая подготовка.

Приёмы игры. Прыжки.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

Форма контроля: Показ видов техники прыжков, передвижений

Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

Форма контроля: Испытания на точность техники ловли мяча

Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по

дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Упражнения:

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча. Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг). 34 отбор мяча – сначала выполняется не активно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво. Остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками. Броски мяча в кольцо мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см). Каждый бросок по кольцу должен быть прицельным. Установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками сверху; бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой сверху; бросок «крюком».

Тактическая подготовка Тактика индивидуальных, групповых и командных действий. Система игры.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх –вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

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

Ведение мяча

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

Броски мяча

Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки, двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места, в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Штрафной. Броски мяча двумя руками снизу в движении. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Броски

мяча в прыжке со средней дистанции. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактика нападения: сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков

Упражнения.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и перевороты. Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения: бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега; бег на месте с переходом на бег по дистанции; бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег; старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу; переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево; бег за лидером; бег лицом вперед с переходом на бег спиной; бег по ориентирам. Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу. Распространенные ошибки – подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу. Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы не выпрямлялись и сближались, а занимали позицию на ширине плеч. 35 Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении. Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой – в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы. Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой. Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка. Устранение ошибок. Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях. Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи. Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону. Совершенствовать остановки можно, выполняя такие упражнения: неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте; тоже, но после остановки выполняется рывок и снова остановка; остановка после прыжков или ведения. Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановки, потеря равновесия. 36 Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой. Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях. Подводящие упражнения: повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; в парах – один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть

мячом; ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника. Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке. Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; 37 проход под кольцо.

Техника защиты

Передвижения и стойки, владение мячом: овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке

Тактика нападения

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях. Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать

выполнению их другими игроками. Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его – принятие противника на себя новых 38 попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков). Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны). Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Переключение – прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке). Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 х 1, 2 х 2, 3 х 3. 39 Командные действия Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником. В ходе тактических действий команда старается обеспечить: частичный выход под щит соперника игрока с мячом; беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции; кратковременное численное превосходство; превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстроте, координации; превосходство нападающего над защитником в психологических качествах; страховку тела против возможностей контратаки. Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», через центрового игрока», «без центрового игрока»). Нападения против некоторых систем защиты: нападение против зонной защиты; нападение против личного прессинга; нападение против зонного прессинга; нападение против смешанной защиты.

Тактика защиты

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок). Перед защищающейся командой стоят задачи: не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; 40 воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центровому или лидеру команды); овладеть мячом. Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок. Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите (личной – опека персонального игрока, зонная защита – сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска). Рассредоточенная защита (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем – личный прессинг). Зонный прессинг – организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила: не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки; не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед; при групповом отборе мяча не нужно стремиться во чтобы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку); не оставлять мяч у себя за спиной.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов по СП.

Раздел 4. Игровая практика (12 ч)

Практика – 12 часов

Игра в команде 6х6, с блоком. Игра в команде 6х6, со скидками. Игра в команде 5х5. Соревнования, правила соревнований.

Форма контроля: Учебная игра

Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа

Форма контроля: Товарищеская встреча - соревнование

Планируемые результаты года обучения

Личностные качества:

Обучающиеся будут уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях;
- учиться воспринимать общественные дела как свои собственные.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Обучающиеся будут знать:

- основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности,
- основы умения работать в спортивной команде.

Обучающиеся будут иметь навыки:

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- саморазвития, проявления самостоятельности;
- ответственности за результаты команды в соревнованиях;

У обучающихся будут сформированы:

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;

- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- общие сведения о развитии Баскетбола;
- Приемы помощи и самопомощи при травме;
- правила и принципы выполнения прыжков, ведения и ловли мяча;
- правилам игры в баскетбол;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- первичные навыки судейства
- принципы подготовки и участия в соревнованиях по баскетболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять элементы прыжков, поворотов;
- выполнять элементы передвижений, остановок и стоек;
- выполнять броски мяча, передачу мяча;

- выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.

Календарно-тематический план
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	2	
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Основы безопасности при игре в Баскетбол. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2	
3.	Физическое воспитание и развитие. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	
4.	Физическая подготовка баскетболиста. Гигиена спортсмена, самоконтроль на занятиях баскетболом.	2	

5.	Психологическая культура.	2	
6.	Техническая подготовка, тактическая подготовка баскетболиста	2	
7.	Владение приемами помощи и самопомощи при травме.	2	
8.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	
9.	Общеразвивающие упражнения.	2	
10.	Бег. Прыжки	2	
11.	Общеразвивающие упражнения с партнёром, с предметами	2	
12.	Общеразвивающие упражнения на снарядах	2	
13.	Подвижные игры	2	
14.	Эстафеты	2	
15.	Полосы препятствий	2	
16.	Акробатические упражнения	2	
17.	Основы знаний по теории баскетбола	2	
18.	Прыжок вверх-вперед толчком одной ногой и приземление на одну ногу.	2	
19.	Передвижение приставными шагами правым и левым боком (с разной скоростью и в разных направлениях)	2	
20.	Остановка прыжком после ускорения и остановка в один шаг после ускорения.	2	
21.	Повороты на месте и в движении	2	
22.	Стойки. Передвижение в стойке баскетболиста.	2	
23.	Ведение мяча на месте, в движении шагом	2	
24.	Ведение мяча в движении бегом	2	
25.	Ведение мяча с изменением направления скорости	2	
26.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	
27.	Ведение мяча правой левой рукой на месте	2	
28.	Ведение мяча правой левой рукой в движении	2	
29.	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте	2	
30.	Передача мяча руками от груди с шагом вперед	2	
31.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	2	
32.	Передача мяча одной рукой от плеча	2	
33.	Передача мяча одной рукой с шагом вперёд	2	
34.	Передача мяча после ведения мяча	2	

35.	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола	2	
36.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	
37.	Передача мяча от пола в движении	2	
38.	Ловля мяча после полу отскока	2	
39.	Ловля высоко летящего мяча	2	
40.	Ловля катящегося мяча стоя на месте и в движении	2	
41.	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места	2	
42.	Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит с места	2	
43.	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения	2	
44.	Бросок мяча от груди в корзину с места	2	
45.	Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения	2	
46.	Бросок мяча одной рукой в корзину с места	2	
47.	Бросок одной рукой в корзину после ведения	2	
48.	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после 2 шагов	2	
49.	Штрафной бросок	2	
50.	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	2	
51.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2	
52.	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции	2	
53.	Техника добивания мяча в корзину	2	
54.	Вырывание мяча	2	
55.	Выбивание мяча	2	
56.	Работа в парах ведением мяча с финальным броском в корзину	2	
57.	Работа в тройках с продвижением вперед	2	
58.	Тактика игры в защите	2	
59.	Тактика игры в нападении	2	
60.	Нападение двумя центрами, схемы взаимодействия	2	
61.	Имитация защитных действий против игрока в нападении	2	
62.	Имитация действия атаки против игрока защиты	2	
63.	Тактика в двухсторонней игре	2	
64.	Тактика взаимодействия двух игроков –	2	

	переключение		
65.	Техника в двухсторонней игре	2	
66.	Игра в команде 5х5	2	
67.	Игра в команде 5х5 в баскетбол без задания.	2	
68.	Игра в команде 5х5 в баскетбол с заданием.	2	
69.	Соревнование. Правила проведения соревнований.	2	
70.	Соревнования.	2	
71.	Соревнования.	2	
72.	Итоговое занятие	2	
	ИТОГО	**144**	

5. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для организации обучения используются различные методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Методы обучения:

словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция),

наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение), показ (выполнение) педагогом, работа по образцу,

практический (выполнение спортивный контрольных нормативов.)

- Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

объяснительное - иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, совместно с педагогом;

- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый или эвристический;
- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально - фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

Формы организации образовательного процесса:

- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение спортивных заданий.

При организации занятий используются методы активного обучения, направленные на развитие у обучающихся самостоятельного творческого мышления и способности решать нестандартные задачи. Цель обучения – не просто овладеть знаниями, навыками и умениями, но и развитие умений мыслить, культуры мыслительной творческой деятельности, формирование общекультурных компетенций.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, умение, общение, соревновательный дух.
При этом соблюдаются следующие правила:
- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы;
- учитываются основные черты коллективно деятельности: разделение труда, кооперация обучающихся, взаимозависимость, общее сотрудничество.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:
-воспитывающего характера спортивного труда;
-научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики, установленной размеренности);
- связь теории с практикой (практике отводится более 80% учебного времени);
- систематичности и последовательности;
- доступности и посильности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов);

Можно выделить положения образовательного процесса:
- обязательное формирование у обучающихся положительной мотивации к спортивной деятельности;
- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных, спортивно-практических задач;
- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;
- занятость каждого обучающегося в течение всего занятия.

Педагогические приѐмы:
- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);

- сотрудничество, позволяющее педагогу и обучающемуся быть партнерами в процессе образования;

Дидактические средства:

- Тематическая подборка материалов к презентациям;
- Видео, аудио материалы об известных баскетболистах;
- Видео материалы спортивных соревнований:
- Разработки открытых занятий;
- Художественные фильмы с участием великих спортсменов-баскетболистов;
- Мультимедийные материалы;
- Методические разработки занятий.

Информационные источники

Для педагога:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2019.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2018. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2018. – 208 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2018. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2018. – 400 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2019
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2019
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2018
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015
17. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
18. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2018.144 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –
11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 2019
3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт 2019.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2018 – 464 с.

Интернет-ресурсы:

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

Оценочные материалы

Способы проверки ожидаемых результатов: устный опрос, анкетирование, тестирование (предметное, педагогическое), открытые занятия, спортивные игры, рефераты, творческие работы, участие в соревнованиях.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся виды контроля:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения - оценка стартового уровня образовательных возможностей и развития обучающихся;
- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств обучающихся, определения степени творческой, исследовательской деятельности, осуществляется на занятиях в течение всего

учебного года, проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, внесения необходимых корректив в методику образовательной деятельности по итогам изучения тем;

- промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы, проводится 2 раза в год (в декабре за 1-е полугодие, в мае за 2-е полугодие).

Промежуточная аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения.

Итоговый контроль проводится по программе с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов практических занятий, итоговый спектакль.

Оценка результатов производится с помощью параметров и критериев.

Критерии оценивания прилагаются к каждой из форм контроля.

Результаты входной диагностики фиксируются в Карте входного контроля (приложение 1).

Формы текущего контроля на занятиях фиксируются педагогом в мониторинговых картах, где отражаются уровни освоения материала (приложение 2).

Формы проведения текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования:

Практическая работа

Устный опрос

Тестирование

Устная проверка знаний

Участие в спортивных играх

Сдача контрольных нормативов

Наблюдение

Беседа
Диагностика
Соревнования
Анкетирование

Тестирование по разделу 1 (приложение 3)

Тестирование по разделу 3 тема 1 (приложение 4)

Выполнение контрольных спортивных нормативов, как форма текущей аттестации, проводится по итогам Разделов № 2,3 (приложение 5, приложение 6).

Мониторинг контрольных испытаний по общефизической подготовке, специальной подготовке (текущий контроль) проводится в соответствии с (приложением 7).

Спортивная игра, как форма проведения текущей аттестации, проводится по итогам Раздела № 4.

Проверка результативности образовательной деятельности освоения заключается в подготовке и участию в спортивных играх, соревнованиях, спортивных спартакиадах, в результатах выполнения контрольных спортивных нормативов.

Результативность образовательной деятельности отслеживается педагогом по итогам каждой темы, фиксируется в диагностических листах.

Диагностические листы позволяют фиксировать при проведении промежуточной аттестации педагогические наблюдения за процессом обучения и личностного развития каждого обучающегося согласно выделенным критериям.

Они заполняются по итогам полугодия (приложение 8).

Способы проверки результативности.

- Участие в соревнованиях, спортивных играх.
- Открытые занятия.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в целях осуществления единого подхода и проведению сравнительного анализа применяется 10-бальная система оценивания по каждому из 3-х критериев:

- личностные результаты;
- метапредметные (общеучебные) умения и навыки;
- предметные знания и умения.

Итоговый контроль проводится в форме Товарищеской встречи - соревнования. Результативность образовательной деятельности в конце учебного года фиксируется в Диагностическом листе (приложение 9).

Заполняется Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся (приложение 10).

6. Приложения

Приложение 1

«Карта входного контроля»

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

Форма контроля _____

Дата заполнения_____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Параметры оценки			Уровень подготовки
		коммуникативные навыки, память	творческие способности	знания по анатомии, основы спортивных достижений	
1					
…					
15					

Критерии и система оценки:
- способность выполнять легкие задания соответствует среднему уровню подготовки;
- при затруднении в выполнении легких заданий уровень определяется как низкий;
- быстро и правильно выполненное задание, а также успех при выполнении дополнительных заданий (при ответе на дополнительные вопросы), говорит о высоком уровне подготовки.

Приложение 2

Мониторинговая карта
для оценивания показателей критерия «Предметные знания и умения»
(текущий контроль)

Объединение _____

Фамилия, имя, отчество педагога_____

Фамилия, имя обучающегося_____

Тема _____

показатель	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)
средний уровень (1 балл)	обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных ДОП	объем усвоенных знаний составляет более ½	освоен практически весь объем знаний, предусмотренных ДОП за конкретный период
осмысленность и правильность использования специальной терминологии	осмысленность и правильность использования специальной терминологии	обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием
соответствие практических умений и навыков программным требованиям	обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными ДОП
креативность, самостоятельность в разработке продукта творческой деятельности, оригинальность замысла выполнения задания	обучающийся в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания	обучающийся выполняет задания на основе образца	обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества

умение осуществлять проектную или учебно-исследовательскую работу, оформлять результаты	работа выполнена не в полном объеме, с ошибками	работа выполнена в полном объеме, но есть технологические ошибки	работа выполнена в полном объеме, без технологических ошибок, аккуратно, проявлены фантазия и самостоятельность

Приложение 3

Тестирование по Разделу 1.

(текущий контроль)

1. Под физической культурой понимается:
а) часть культуры общества и человека+
б) процесс развития физических способностей
в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа+
в) 1 час
г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?
а) бег
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами

10. Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

11. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

12. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу
г) Сладости

13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
в) Прыжки
г) Подтягивание в висе на перекладине

14 .Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве+
г) пока еще не проводились

15. Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности+
г) разбег перед прыжком

16. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания+
г) Подтягивание в висе на перекладине+

17. Как называется временное снижение работоспособности?
а) усталость
б) напряжение
в) утомление+
г) передозировка

18. Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

19. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

20. Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

Приложение 4

Тестирование по Разделу 3 Тема 1

(текущий контроль)

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- 1904
- 1928
+ 1932
- 1947

2. В какой стране изобрели баскетбол?
- Англия
- Бразилия
- Испания
+ США

3. Что означает слово «баскетбол»?
- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- «Бакс (доллар)+мяч»
- «Бас (мужской голос) +мяч»
+ «Корзина+мяч»

4. В каком году появился баскетбол?
- 1846
- 1890
+ 1891
- 1895

5. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?
- 1
+ 2
- 3
- 4

6. Сколько судей должно работать за судейским столиком?
- 2
+ 3
- 4
- 5

7. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

+ спорный мяч.
- вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

8. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
+ Засчитает очки сопернику.
- Назначит спорный.
- Назначит вбрасывание в пользу соперника.
- Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

9. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?
- Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
+ Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
- Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.
- Назначить спорный мяч.

10. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?
- Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.
- Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
- Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
+ Засчитать попадание мяча в кольцо.

11. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?
- Тремя пальцами одной руки.
- Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
+ Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
- Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.

12. Что должен назначить судья при обоюдном фоле?
- Штрафные броски в корзины обеих команд + фолы игрокам обеих команд.
+ Спорный мяч + фолы игрокам обеих команд.
- Спорный мяч.
- Штрафные броски в корзины обеих команд.
13. Какое наказание неправильно назначено?
- Удаление игрока за 5 персональных фолов.
+ Удаление игрока за 3 технических фола.
- Удаление игрока за 2 неспортивных фола.
- Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол.
14. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?
- 1
- 2
- 3
+ 4
15. Какое время ограничения не применяется?
- 3 секунды
- 5 секунд
- 8 секунд.
+10 секунд.
16. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?
+ Остаётся такой, как на момент прекращение игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.
17. Кто придумал баскетбол, как игру?
+ Джеймс Нейсмит
- Пьер де Кубертен
- Хольгер Нильсен
- Уильям Дж.Морган
18. Как начинается игра в баскетбол?
- Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- Вбрасыванием от середины боковой линии
+ Спорным броском в центральном круге
19. Какие размеры баскетбольной площадки?
- 18×9м
- 23,77×10,97м

+ 28×15м
- 40×20м
20. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
- 5м
- 6м
+ 7м
- 8м
21. Какие цвета щитов разрешены?
- Белый и чёрный
+ Белый и прозрачный
- Жёлтый и прозрачный
- Белый и жёлтый
22. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?
- Белый
+ Чёрный
- Жёлтый
- Оранжевый
23. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?
- Чёрный
+ Белый
- Жёлтый
- Оранжевый
24. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:
- ему записывается персональный фол
+ его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- команде-сопернику записывается 1 очко
- команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.
25. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?
- Любой игрок-партнёр травмированного.
- Капитан команды.
+ Игрок, заменивший травмированного.
- Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.
26. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?
- 2

- 3
+ 4
- 6
27. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?
- Выход мяча за боковую линию.
- Выход мяча за лицевую линию.
- Спорный мяч.
+ Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.
28. Какой цены заброшенного мяча не существует?
- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
+ 4 очка.
29. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?
- 4
+ 5
- 6
- 8
30. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?
- 1:0
- 10:0
- 15:0
+ 20:0
31. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?
-1
+2
- 3
-4
32. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?
-Остаётся такой, как на момент прекращение игры.
-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
+Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.
33. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?

-Нога, что ближе к мячу.
-Нога, которая более согнута.
-Нога, которая более выпрямлена.
+Любая нога.
34. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?

-Скольжение.
-Перекатывание.
-Попытка подняться.
+Ведение после приземления на обе ноги.
35. Какой термин (определение) не существует?
-Мёртвый мяч.
-Живой мяч.
+Вне игры.
-Штрафной бросок.
36. Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?
-3 секунды
-5 секунд
+8 секунд
-24 секунды

(Приложение 5)

Мониторинговая карта
Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

(текущий контроль)

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м 1000 м	6,0	6,50	6,50	6,0	5,5

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,4	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

(Приложение 6)

Мониторинговая карта
Нормативы специальной физической подготовленности
(текущий контроль)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	14-15	8	7	5	7	6	4
		16-18	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	14-15	4	3	2	4	3	2
		16-18	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	14-15	4	3	2	4	3	1
		16-18	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо	14-15	9	10	12	9,5	10,5	12,5
		16-18	8	9	11	8,5	9,5	11,5

(Приложение 7)

Мониторинговая карта
Контрольные испытания
по общефизической, специальной физической подготовленности
(текущий контроль)

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Специальная физической подготовка

Наименование норматива	количество бросков	баллы		
1. Штрафной бросок	5	4	3	2
2.Бросок с шестиметровой зоны	5	3	2	1
3.Бросок одной рукой от щита с места	10	9	8	7
4.Ведение два шага бросок одной от плеча в корзину	10	9	8	7

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

(Приложение 8)

Диагностический лист для проведения промежуточной аттестации

Объединение _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____

(1-е полугодие, 2-е полугодие) _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		Теоретические знания	Владение теоретическими знаниями		Практические умения и навыки	Владение практическими умениями и навыками	
		2В	С	Н	В	С	Н
1							
…							
15							

Всего аттестовано ____ обучающихся

Из них по результатам промежуточной аттестации показали:

Теоретическая подготовка

высокий уровень ___ чел. _____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел. _____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Практическая подготовка

высокий уровень ____ чел._____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____чел._____% от общего количества обучающихся

низкий уровень _____чел. ____% от общего количества обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

(Приложение 9)

Диагностический лист

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

для педагога ОДО «_____»
(название объединения)
Направленность_____

Информационная карта освоения обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Название программы_____
Срок реализации, кол-во часов _____
Фамилия, имя, отчество педагога_____
Фамилия, имя обучающегося_____
Срок обучения по программе _____

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы 1 балл (низкий уровень)	Оценка педагогом результативности освоения программы 2 балла (средний уровень)	Оценка педагогом результативности освоения программы 3 балла (высокий уровень
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально - ценностных отношений			

5	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов				
Программа освоена на _____уровне				

Обработка анкет и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

(Приложение 10)

ПРОТОКОЛ
РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

20____/20____учебный год

Вид аттестации _____

Объединение: «_____»

Образовательная программа и срок ее реализации:

Срок обучения:_____

Кол-во обучающихся в группе:_____

ФИО педагога доп.образования: _____

Дата проведения аттестации:_____

Форма проведения:_____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____чел.

средний уровень _____чел.

низкий уровень _____чел.

Члены аттестационной комиссии:

Подпись педагога _____

Заместитель директора по УВР_____

Заведующий ОДО _____