

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
МО ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании педагогического
совета

От «30» августа 2019 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 18

Т.В.Косенко
«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-оздоровительной направленности
Школьный спортивный клуб «Олимп»
Секция «Баскетбол»

Уровень программы	<u>ознакомительный</u>
Срок реализации программы	<u>1 год</u>
Возрастная категория	<u>12-15 лет</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Вид программы	<u>авторская</u>
Программа реализуется на	<u>бюджетной основе</u>
ID-номер программы в Навигаторе	

Автор составитель:
Черных Г.Г.
Учитель физической культуры

Ст.Старотитаровская

Раздел I

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка:

Общеобразовательная программа является модифицированной, составлена на основе:

- программы спортивной подготовки по баскетболу разработанной на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ" Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г
- рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г., -внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол», В.С. Кузнецов, Г.А., Колодницкий, Просвещение, 2013 г.
- библиотечки "Первое сентября", серия Спорт в школе. В.Б. Семёнов "Секция баскетбола в школе". № 34, Москва, 2010 г.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа «*Баскетбол*» носит физкультурно-спортивную направленность. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений в ШСК.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность - в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено

незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Педагогическая целесообразность - в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 12-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

1.4. Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 12-15 лет (6-9 классы) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы базовый. Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 72 часа.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Обучающие

1. овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
2. получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
3. усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
4. приобретение опыта участия в соревнованиях;
5. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
6. приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развивающие

1. развитие волевых качеств спортсмена;
2. укрепление здоровья и закаливание организма;
3. повышение общего уровня культуры;
4. развитие самодисциплины и самоконтроля;
5. физическое совершенствование, расширение спортивного кругозора детей;

Воспитательные

1. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;
3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально - эстетическими нормами и правилами;

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, из расчета 2 часа в неделю, всего 72 .

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения очная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.
 Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.
 Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	15	12-15 лет	1	2	72	спортивный зал СОШ № 18

Наполняемость учебных групп: 15 человек. Срок реализации программы: 1 год. Форма обучения: очная. Форма организации занятий: групповая. Форма проведения занятий: аудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: учебное и тренировочное занятие

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в соответствии с санитарно - эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут.

2. Содержание программы.

2.1. Наличие учебного плана.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	6	6	-	Опрос, тест
2.	Техническая подготовка	33	-	33	Мини - тест
3.	Тактическая подготовка	20	-	20	Мини-тест
4.	Общефизическая подготовка	9	-	9	Контрольные нормативы
5	Соревнования	4	-	4	зачёт

Общее количество часов	72	6	66	
------------------------	----	---	----	--

2.2. Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему два занятия в неделю продолжительность занятия 45 минут.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в учебном плане.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами правым, левым боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 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.

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

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

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

Тактическая подготовка

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

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Данная программа направлена на достижение учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Основные *личностные результаты*, формируемые в процессе освоения программы – это:

- формирования устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

К основным *метапредметным результатам* (осваиваемым обучающимися межпредметным понятиям и универсальным учебным действиям, способности их использования как в учебной, так и в познавательной и социальной практике), формируемые в процессе освоения программы, можно отнести:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом или со своими сверстниками;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основные *предметные результаты*, формируемые в процессе изучения программы направлены на:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом.

2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в октябре -2019года; Текущая аттестация проводится после закрепления выполнения техники различных приёмов.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения, по окончании реализации программы, апрель-май 2020 года.

Раздел II.

«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график

№	д а т а	Тема занятий	К о л ч	Врем я прове дения занят ий	Форма занятий	Место занятий	Форма контроля
		Теоретическая подготовка.	6				
1		Техника безопасности на занятиях. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
2		Физическая подготовка баскетболиста.	1		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
3		Техническая подготовка баскетболиста.	1		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
4		Тактическая подготовка баскетболиста.	1		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
5		Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
6		Правила судейства соревнований по баскетболу.	1		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
7		Общая физическая подготовка	9				
8		Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
9		Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
10		Эстафеты. Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт - зал	
11		Полосы препятствий. Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
12		Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
13		Специальная физическая подготовка	1		Тренинг		Учебная игра, наблюдение, анализ
14		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебная	1		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра,

		игра в баскетбол					наблюдени е, анализ
15		Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
16		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	1		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
		Техническая подготовка	33				
17		Передвижение приставными шагами правым боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
18		Передвижение приставными шагами левым боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
19		Передвижение правым – левым боком. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
20		Передвижение в стойке баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
21		Остановка прыжком после ускорения. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
22		Остановка в один шаг после ускорения. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
23		Остановка в два шага после ускорения. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
24		Повороты на месте. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
25		Повороты в движении. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
26		Имитация защитных действий против игрока нападения. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ

27		Имитация действий атаки против игрока защиты. Учебная игра в баскетбол	3		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактическая подготовка	20				
28		Двумя руками от груди, стоя на месте. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
29		Двумя руками от груди с шагом вперед. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
30		Двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
31		Передача одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
32		Передача одной рукой с шагом вперед. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
33		То же после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
34		Передача одной рукой с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
35		Передача двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
36		Передача одной рукой снизу от пола. Учебная игра в баскетбол	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
37		Итоговое занятие сдача нормативов	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
38		Соревнования.	4				
Итог			72				

2. Условия реализации программы.

Для проведения секционных занятий у нас есть открытая спортивная баскетбольная площадка на улице, так же имеется спортивный зал, где есть:

- щиты с кольцами
- стойки для обводки
- гимнастическая стенка(6 секций)
- гимнастические скамейки
- скакалки
- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- гантели различной массы
- насос ручной
- свисток
- баскетбольные фишки
- баскетбольные накидки

Кадровое обеспечение программы:

Программа «Баскетбол», реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, работающим тренером, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

3. Формы аттестации.

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Баскетбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в устной форме:

4. Оценочные материалы.

1. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2x15).

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

4. Штрафные броски.

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

5. Броски с дистанции.

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек, обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 180° , ещё две - под углом 45° и одна точка - под углом 90° . Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

6. Бросок мяча в движении.

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

7. Скоростная техника.

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентире 2, берёт мяч выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

8. Быстрота защитных передвижений.

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в ближайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперёд. Передвижение из точки 1 в точки 5 и 6 и обратно происходит боком, приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся,

занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2x15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

II. Контроль уровня физической подготовки.

1. Бег на 30 м. По команде учителя «На старт!»: обучающийся ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии немного повернув носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: наклоняет туловище вперед под углом 45°; тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде учителя «Марш!» занимающийся бросается вперед и через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела, продолжая бежать по дистанции.

2. Челночный бег 3x10 м. Обучающийся по команде учителя стартует с высокого старта, пробегая 10 м до разворотного конуса, возвращается к стартовой линии, разворачивается на 180 и бежит до финишной линии, пересекая её с максимальным ускорением.

3. Прыжок в длину с места. Обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает

руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, ученик переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

4. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник сидя на полу касается ступнями центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается

5. Методическое обеспечение.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный Наглядный	Методическая литература Спортивный инвентарь
2.	Теоретическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
3.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
4.	Овладение техникой бросков мяча	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь

5.	Закрепление техники и развитие координационных способностей	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
6.	Тактическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
7.	Развитие скоростно силовых способностей	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
8.	Соревнования	Тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
9.	Итоговое занятие	Тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь

6. Список литературы.

- 1.«Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- 2.научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 - 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.
- 3.«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- 4.Рабочая программ А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.,
- 5.В.И. Лях. Физическая культура.5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.
6. Правила баскетбола. <http://basketball-training>
- 7.Правила Уличного баскетбола. <http://basketball.perm.ru>
- 8.Обучение игры баскетбол в школе. <http://festival.1september.ru>