Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

РАССМОТРЕНО
На заседании предметно-цикловой комиссии
Протокол № 2
от « 11 » сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОАУ КТКПП
_____ С.С. Печенкина
от « 11 » 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Дмитриева
от « 11 » 09 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Спортивная секция «Баскетбол»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 17-20 лет
Срок реализации: 1 год

г. Киров
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка.....3

2. Тематический план.....6

2.1.Специальные подготовительные упражнения.....13

3. Формы контроля и оценочные материалы.....15

3.1 Формы подведения итогов реализации образовательной программы.....18

4. Организационно - педагогические условия реализации программы 19

5. Информационное обеспечение обучения.....20

Приложение 1.....21

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

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

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательно-развивающие:

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

Правильная организация двигательной активности детей;

Пропаганда здорового образа жизни;

Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;

Воспитание морально-волевых качеств; Содействовать формированию навыков культуры поведения;

Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 17 до 20 лет, независимо от уровня подготовки

Сроки реализации программы

Объем учебно-тренировочной работы: 9 часов в неделю 3 раза по 3 часа (академический час – 40 минут).

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, минибаскетболом; - накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия минибаскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств;
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в мини-баскетболе;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
Метапредметные результаты:
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом в различных спортивных играх;
- использование мини-баскетбола в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по мини-баскетболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.
Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:
- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.
Формы демонстрации результатов обучения:
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.
Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивной секции по баскетболу
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Вводное занятия	2
2.	Общая физическая подготовка	138
3.	Специальная физическая подготовка	40
4.	Техническая подготовка	90
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Соревнования	32
	Общее кол-во часов:	324

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	6	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	6	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	6	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	6	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	6	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	6	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	6	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли	технику броска в движении после	10	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в

	мяча	ловли мяча		движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	10	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	10	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	6	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	10	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	6	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	6	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	6	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Соревновательная деятельность		6	По календарному плану
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	6	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач и	технику передач и	6	выполнять изучаемые приемы,

	ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	5	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	5	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	5	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	5	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	5	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	5	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	5	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	5	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	5	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый

				прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	5	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	5	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	5	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	5	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	5	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	5	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	5	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	5	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	5	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона	технику изучаемых приемов	5	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым

	центровым игроком, техника игры			игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	5	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
44	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	5	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	5	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	5	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	5	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	5	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
50	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	5	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их	технику изучаемых приемов	5	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических

	взаимодействие			приемов; Учебная игра
53	Соревновательная деятельность		2	По календарному плану
54	Соревновательная деятельность		2	По календарному плану
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. ОФП.
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Соревновательная деятельность		5	По календарному плану
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	4	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	4	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра

2.1.Специальные подготовительные упражнения

Специальные упражнения для кистей рук: сгибание, разгибание, вращения, разведение пальцев (активное и пассивное)

Перемещение бегом, приставными шагами (вправо, влево, спиной, вперед) подскоками, прыжками, шагом.

Прыжки с места толчком двумя ногами: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево. Спрыгивания с высоты с последующим прыжком вверх.

Прыжки в движении толчком одной ногой (правой, левой) с доставание предметов, щита, корзины, подвесного мяча.

Упражнения с набивными мячами, перебрасыванием через себя, назад и вперед, переводя вокруг туловища, переводя мячи из рук в руку, между ногами.

Упражнения баскетбольными мячами жонглирование двумя и тремя мячами, вокруг туловища, перебрасывание его через себя, наклоном вперед и махом руки между ногами, подбрасывание мяча ступнями с ловлей руками.

Комбинированные упражнения по технике баскетбола.

Умения и навыки

Техника нападения

Перемещения. Бег (лицом и спиной вперед)

Перемещения приставными шагами баскетболиста. Сочетание бега с прыжками толчком одной ногой. Прыжки вверх толчком двумя ногами. Сочетание бега с остановками с поворотами на месте.

Ловля мяча двумя руками от груди, двумя сверху и одной от плеча, после поворота на месте.

Передачи в движении (в два шага)

Ведение мяча

Ведение мяча по прямой, с изменением направления, обвода препятствий. Ведение мяча после ловли в движении.

Прием: «ведения – остановки – поворот назад – передача»

Броски мяча

Изучение броска двумя руками сверху со среднего расстояния (3-5 метров)

Изучения броска одной рукой от плеча после ловли с передачи из под щитка и после ведения. Совершенствование штрафного броска по кольцу.

Тактическая подготовка

1. ознакомление с развиваемыми приемами.
2. изучение приема в упрощенных условиях:
    - метод целостного обучения;
    - метод обучения по частям;
    - методы управления;
    - методы скрытой информации.
3. изучение приема в усложненных условиях.
4. закрепление приема.

Тактика нападения

Индивидуальные действия, групповые взаимодействия. Тактика взаимодействия двух, трех игроков по принципу (отдай и выходи), изучение со сменой мест. Совершенствование командных взаимодействий. Позиционное нападение через цетрового игрока.

Техника защиты

Выбивание. Вырывание мяча, сверху, снизу, стоящего на месте, рывком на себя и толчком вниз к противнику.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Подстраховки против игрока, ведущего мяч. Личная защита в тыловой зоне в учебных играх.

Теоретическая подготовка

1. Беседы, лекции по отдельным вопросам: (личная гигиена).
2. Наблюдение (просмотр) занятий других команд и анализ обсуждение.
3. Наблюдение на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
4. Воспитание морально-волевых качеств.
5. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка

1. Игровой метод.
2. Соревновательный.
3. Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки.

Психологическая подготовка

1. Лекции, беседы, встречи, дискуссии на политически и эстетические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждения.
4. Пробуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручения.
8. Обсуждения в коллективе.
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий с менее подготовленными и более сильными баскетболистами.
11. Контрольные игры.
12. Действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Повышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Развитие двигательных качеств

Для развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости) применяют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, с малыми отягощениями. Набивные мячи (1-3 кг), гантели, гриф, штанги.

Для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой и скоростной выносливости. Комбинированные игровые упражнения. Пробегание отрезков 5-20 м. На скорость. Рывки, ускорения во время движения. Длительное выполнение специальных игровых упражнений с мячом.

Для воспитания меткости широко применяются все виды метаний мячей в цепь эстафеты.

Изучить и совершенствовать общие положения места игрока и значения игры. Правила игры и судейства учебных игр.

3.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
быстрота	юноши	девушки
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, -- 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укреплённой на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- -- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- -- прыжок с места с работой рук
- -- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 Х 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинает из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 -- спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно -- боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег -- пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест -- 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца).Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные -- по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 Х 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а зятем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения обучающийся научится:

- владеть двигательными действиями;
- передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации;
- ведение мяча, повороты, перевод мяча;
- техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении;
- броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции;
- штрафные броски;
- тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1,3:2;

- тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.
  У обучающегося будут сформирован понятия: основы знаний о здоровом образе жизни, правила игры в баскетбол; о гигиенических требованиях к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви; тактические приемы в баскетболе; овладеть основными техническими приемами баскетболиста; проводить судейство матча; проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

3.1 Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.
В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.
В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

4.Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение занятий Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

– метод упражнений;

– игровой;

– соревновательный,

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий баскетболом;– спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции– баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме– и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса;– работа с сайтом образовательной организации (страница о секции– баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

5. Информационное обеспечение обучения

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2019**. - 160 с.
2. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, **2020**. - 144 с.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
4. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - 256 с.
5. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - 176 с.
6. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2018
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2019. – 274 с.:ил.

Приложение 1

Тесты

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИО	Скоростное ведение 20м, сек	Передача мяча, сек	Дистанционные броски (из 10), %	Штрафные броски (из 20), %
1.				
2.				

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИО	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх (см)	Бег 20м (сек)	Челночный бег 40с на 28м	Бег 600м (мин, сек)
1.					