

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Новоузенска Саратовской области»



«Согласовано»

Директор МОУ «СОШ
с.Куриловка Новоузенского района»

Директор

_____ Мальцева Л.М.

30.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО
«Новоузенская СШ»

Директор

_____ Свистунов А.А.

30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 8-17 лет

Разработчики:

Фирсов А.И., тренер-преподаватель

Мухамбетов Е.Б., тренер-преподаватель

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3-5
- 1.2. Цель и задачи программы.....5
- 1.3. Планируемые результаты.....6-7
- 1.4. Содержание программы.....7-10
 - Учебный план.....7
 - Содержание учебного плана.....8-9
- 1.5. Формы аттестации и их периодичность.....9-10

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение.....10-11
- 2.2. Условия реализации программы.....11-12
- 2.3. Календарно-учебный график.....13
- 2.4. Оценочные материалы.....13
- 2.5. Список литературы.....13-14

Методический кейс

- Приложение № 1.....15-22
- Приложение № 2.....23-26

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления от 04.07.2014 г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования науки России от 18.11.15г. № 09-3242);
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Направленность (профиль) программы–*физкультурно-спортивная.*

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Актуальность, новизна 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.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности программы

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей.

Период от 11 до 15 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок. Вместе с тем, выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца. Поэтому при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Количество обучающихся в группах от 15 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **1** год, количество часов в год –**216 часов**. Срок обучения с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

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

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3. Планируемые результаты

К концу реализации программы обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории спортивной игры баскетбол и выдающихся баскетболистов;
- содержание и основные правила игры в баскетбол;
- основы двигательной и физической активности при занятии баскетболом;
- о гигиенических требованиях к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- базовые технико-тактические приемы при игре в баскетбол;
- о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Уметь:

- выполнять двигательные действия: ведение мяча, ловля мяча, передача мяча, бросок мяча в корзину.
- выполнять простейшие приемы действий в защите и нападении при игре в баскетбол.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Личностные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- повышение работоспособности, закаливание, укрепление здоровья
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение оценивать правильность выполнения задания;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога.

Предметные:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- приобретение минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
	теория	практика		
Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
Общая физическая подготовка	2	43	45	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	2	28	30	Контрольные упражнения
Тактическая подготовка	3	48	51	Контрольные упражнения
Техническая подготовка	3	53	56	Контрольные упражнения
Игровая подготовка	2	18	20	наблюдение
Контрольные испытания		8	8	Контрольные упражнения
ИТОГО часов	18	198	216	

Содержание учебного плана

1. Теория – 6 ч.

Теория: Техника безопасности. Места занятий и инвентарь. Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

2. Общая физическая подготовка – 45 часов

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений

Практическая работа: равномерный бег, бег с ускорением до 20 м, челночный бег 3 x 10, прыжки на правой и левой ноге до 15 м, бег 300 м на время, подвижные игры с элементами бега и ускорением, эстафета с мячом, прыжки с полной присядью 4 отрезка по 15 м, бег с ускорениями, эстафета с препятствиями, отжимания от пола, подъем туловища из положения лежа руки за головой, бег спиной назад с ускорением, передвижение левым и правым боком с ускорением. челночный бег 3 x 10, челночный бег 3 x 10 левым и правым боком, приседания с гантелями, бег спиной назад с ускорением, передвижение левым и правым боком с ускорением, подтягивание из виса на перекладине, бег 1000 м без учета времени, бег с ускорением по ступенькам, полоса препятствий, беговая эстафета, подъем туловища из положения лежа, руки за голову на время.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 часов

Теория: Правила выполнения специальных упражнений.

Практическая работа: Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком с разной скоростью, передвижение правым и левым боком в стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, остановка в два шага после ускорения, повороты на месте с мячом, повороты в движении с мячом, передвижение скрестными шагами левым и правым боком с мячом. Прыжки вверх вперед с поворотом в одну сторону, прыжки с короткого разбега толчком одной ноги к баскетбольному щиту, перепрыгивание предметов, остановки прыжком после ускорения, остановка в два шага после ускорения, прыжки на одной ноге до 15 м.

4. Тактическая подготовка – 51 ч.

Теория: Правила выполнения практических занятий

Практическая работа: правила игры в баскетбол, отбор мяча у соперника, перехват мяча у соперника, борьба за мяч после отскока от щита. Борьба за мяч после отскока от щита и начала атаки, быстрый прорыв, командные действия в зонной защите, перехват мяча у соперника, командные действия в персональной защите против игроков соперника, командные действия в нападении при зонной защите соперника, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Техническая подготовка – 56 ч.

Теория: Правила выполнения практических занятий

Практическая работа: Броски мяча над собой с хлопком за спиной, под ногой и с приседанием и ловлей мяча, броски мяча над собой и ловлей мяча над головой правой или левой рукой, броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля мяча от стены с 2 м. Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Броски мяча двумя руками от груди с шага вперед, передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча левой и правой рукой в движении, броски мяча в баскетбольную корзину с места, передача мяча одной рукой после ведения, передача мяча одной рукой с отскоком от пола, передача мяча двумя руками с отскоком от пола. передача мяча одной рукой снизу от пола, ловля мяча после отскока от пола, броски мяча в баскетбольную корзину после ведения, ловля высоко летящего мяча, ведение мяча змейкой, ведение мяча змейкой левой и правой рукой, броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки, броски мяча в баскетбольную корзину с места, броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, штрафные броски двумя руками от груди, штрафные броски одной рукой.

6. Игровая подготовка – 20 ч.

Теория: установка на игру, разбор игры.

Практическая работа: игра в баскетбол по упрощенным правилам, внутригрупповые игры по правилам игры в баскетбол. соревнования, товарищеские игры, матчевые встречи.

7. Контрольные нормативы – 8 ч.

Практическая работа: входное тестирование, итоговое тестирование

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений учащихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы.
-

Виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль - сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

В непосредственной работе с детьми используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый

ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

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

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося, набивных мячей, фишки для обводки, гимнастических скакалок, гантелей.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 7 шт.;
- гимнастические скакалки – 15 шт.
- гантели – 3 шт.;
- фишки – 20 шт.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 шт.
- гимнастическая стенка – 1 шт.
- щит баскетбольный – 2 шт.
- кольца баскетбольные – 2 шт.

Информационное и дидактическое обеспечение:

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, соревнований и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Лекционный материал:

1. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996.
2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001.
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988.
5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель должен иметь среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы по специальности

2.3. Календарно-учебный график (приложение 1)

2.4. Оценочные материалы (приложение 2)

Перед проведением контрольно-переводных нормативов (приложение 2) необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы (36-40 баллов);

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы (30-32 балла);

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы (24-26 баллов).

2.5. Список литературы

для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
13. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
14. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

15. 12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

для родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

для учащихся:

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010 г.
2. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014 г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

Методический кейс

Приложение № 1

Примерный календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Тип тренировки	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>1 модуль</i>								
	сентябрь			беседа	1	Теория. Техника безопасности. Места занятий и инвентарь.		Устный опрос
	сентябрь			комбинированная	9	ОФП. Равномерный бег, бег с ускорением до 20 м, челночный бег 3 x 10, прыжки на правой и левой ноге до 15 м, бег 300 м на время.		наблюдение
	сентябрь			комбинированная	1	СФП. Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком с разной скоростью, передвижение правым и левым боком в стойке баскетболиста.		наблюдение
	сентябрь			тактическая	5	Тактическая подготовка. Разучивание правила игры в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол.		Устный опрос
	сентябрь			тактическая	6	Техническая подготовка. Броски		наблюдение

						мяча над собой с хлопком за спиной, под ногой и с приседанием и ловлей мяча, броски мяча над собой и ловлей мяча над головой правой или левой рукой, броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля мяча от стены с 2 м. Ведение мяча левой и правой рукой на месте.		
	октябрь			контрольная	4	Контрольные испытания. Входное тестирование		тестирование
	октябрь			беседа	1	Теория. Влияние физических упражнений на организм человека		Устный опрос
	октябрь			комбинированная	6	ОФП. Подвижные игры с элементами бега и ускорения. Эстафета с мячом. Прыжки с полной приседью 4 отрезка по 15 м.		наблюдение
	октябрь			комбинированная	2	СФП. Разучивание «Остановка прыжком после ускорения». Повторение. Закрепление. Разучивание «Остановка в два шага после ускорения».		наблюдение
	октябрь			тактическая	5	Тактическая подготовка. Отбор мяча у соперника. Повторение. Закрепление		наблюдение
	октябрь			техническая	8	Техническая подготовка. Броски мяча двумя руками от груди с шага вперед. Разучивание, повторение,		наблюдение

						закрепление. Передача мяча одной рукой от плеча. Разучивание, повторение, закрепление. Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
	ноябрь			беседа	1	Теория. Физкультура и спорт в России.		Устный опрос
	ноябрь			комбинированная	6	ОФП. Бег с ускорением. Эстафета с препятствиями. Отжимания. Подъем туловища из положения лежа руки за головой.		наблюдение
	ноябрь			комбинированная	4	СФП. Повороты на месте с мячом. Разучивание. Повторение. Закрепление. Повороты в движении с мячом. Разучивание. Повторение. Закрепление.		наблюдение
	ноябрь			тактическая	6	Тактическая подготовка. Перехват мяча у соперника. Разучивание. Повторение. Закрепление.		наблюдение
	ноябрь			техническая	7	Техническая подготовка. Броски мяча в баскетбольную корзину с места. Передача мяча одной рукой с шагом вперед. Разучивание. Повторение. Закрепление. Передача мяча одной рукой после ведения. Разучивание. Повторение.		наблюдение

						Закрепление.		
	ноябрь			соревнование	2	Игровая подготовка. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		наблюдение
	декабрь			беседа	1	Теория. Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.		Устный опрос
	декабрь			комбинированная	5	ОФП. Бег спиной назад с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление. Передвижение левым, правым боком с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление.		наблюдение
	декабрь			комбинированная	5	СФП. Передвижение приставными шагами левым и правым боком. Передвижение скрестными шагами левым и правым боком. Разучивание. Повторение. Закрепление.		наблюдение
	декабрь			тактическая	6	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита. Разучивание. Повторение. Закрепление. Перехват мяча у соперника. Закрепление.		наблюдение
	декабрь			техническая	5	Техническая подготовка. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		наблюдение

	декабрь			соревнование	4	Игровая подготовка. Внутригрупповая игра по правилам игры в баскетбол.		наблюдение
	январь			комбинированная	4	ОФП. Упражнения с гантелями. Подтягивания. Отжимания. Прыжки через скакалку.		наблюдение
	январь			комбинированная	3	СФП. Прыжки вверх вперед с поворотом в одну сторону. Прыжки с короткого разбега толчком одной ноги к баскетбольному щиту.		наблюдение
	январь			тактическая	6	Тактическая подготовка. Повторение. Борьба за мяч после отскока от щита и начало атаки. Разучивание быстрого прорыва.		наблюдение
	январь			техническая	5	Техническая подготовка. Передача мяча одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после отскока от пола. Разучивание. Повторение. Закрепление. Броски мяча в баскетбольную корзину после ведения.		наблюдение
	январь			соревнование	2	Игровая подготовка. Товарищеские игры.		наблюдение
	февраль			комбинированная	4	ОФП. Челночный бег 3x10, челночный бег 3x10 левым правым боком. Приседания с гантелями.		Наблюдение, тестирование
	февраль			комбинирован	3	СФП. Перепрыгивание предметов		наблюдение

			ная		(скамейки, мяча). Прыжки вверх вперед с поворотом в одну сторону. Прыжки с короткого разбега толчком одной ноги к баскетбольному щиту.	
февраль			тактическая	6	Тактическая подготовка. Командные действия в зонной защите. Разучивание. Повторение. Закрепление. Перехват мяча у соперника.	наблюдение
февраль			техническая	7	Техническая подготовка. Ловля высокого летящего мяча. Ведение мяча змейкой.	наблюдение
февраль			соревнование	2	Игровая подготовка. Матчевая встреча.	наблюдение
март			комбинированная	1	Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Устный опрос
март			комбинированная	5	ОФП. Бег спиной назад с ускорением. Передвижение левым, правым боком с ускорением. Подтягивания из виса на перекладине.	наблюдение
март			комбинированная	4	СФП. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	наблюдение
март			тактическая	6	Тактическая подготовка. Командные действия в персональной защите против игроков соперника.	наблюдение

	март			техническая	6	Техническая подготовка. Ведение змейкой левой и правой рукой. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.		наблюдение
	март			соревнование	2	Игровая подготовка. Соревнования		наблюдение
	апрель			беседа	1	Теория. Влияние физических упражнений на организм человека		Устный опрос
	апрель			комбинированная	5	ОФП. Бег 1000 м без учета времени. Бег с ускорением по ступенькам. Полоса препятствий.		Наблюдение, Тестирование
	апрель			комбинированная	4	СФП. Перепрыгивание предметов (скамейки, мяча). Прыжки на одной ноге 15 м.		наблюдение
	апрель			тактическая	6	Тактическая подготовка. Командные действия в нападении при зонной защите соперника.		наблюдение
	апрель			техническая	6	Техническая подготовка. Броски мяча в баскетбольную корзину с места. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Разучивание. Повторение. Закрепление.		наблюдение
	апрель			соревнование	4	Игровая подготовка. Соревнования.		наблюдение
	май			комбинированная	1	ОФП. Беговая эстафета. Бег с		наблюдение

				ная		препятствиями. Бег с ускорением до 20 м. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой на время.		
	май			тактическая	4	СФП. Прыжки вверх вперед с поворотом в одну сторону. Прыжки с короткого разбега толчком одной ноги к баскетбольному щиту.		наблюдение
	май			техническая	5	Тактическая подготовка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		наблюдение
	май			соревнование	6	Техническая подготовка. Штрафные броски двумя руками от груди. Штрафные броски одной рукой.		наблюдение
	май			комбинированная	4	Игровая подготовка. Соревнования.		Устный опрос
	май			контрольная	4	Контрольные испытания. Итоговое тестирование.		тестирование
ИТОГО за год					216			

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст											
		9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 20 м. (с)	5.1	4.8	4.4	4.7	4.4	4.0	4.5	4.1	3.8	4.2	3.9	3.5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	5	3	5	6	4	6	8	6	8	10
3	Прыжок в длину с места	130	142	154	140	162	172	162	178	190	192	210	224
4	Скоростное ведение б/м 20 м. (с)	11.6	11.0	10.6	10.8	10.5	10.0	10.2	9.8	9.4	9.6	9.0	8.6
5	Бег 1000 м (мин,с)	7.15	6.29	5.52	6.45	5.59	5.22	6.15	5.29	4.52	4.26	4.04	3.42
6	Прыжок с места со взмахом рук (см)	18	22	27	21	28	34	29	34	40	37	41	45.5

для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст											
		9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 20 м. (с)	5.6	5.1	4.6	5.4	4.9	4.2	4.8	4.4	3.9	4.6	4.0	3.7

2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	12	8	10	15	10	14	19	8	13	16
3	Прыжок в длину с места (см)	130	142	153	140	152	168	160	170	180	160	170	180
4	Скоростное ведение б/м 20 м. (с)	12.1	11.6	11.0	11.2	10.6	10.2	10.5	9.9	9.5	10.1	9.7	8.9
5	Бег 1000 м (мин,с)	7.25	6.32	5.54	7.12	6.20	5.32	6.24	5.42	4.58	5.16	4.52	4.12
6	Прыжок с места со взмахом рук (см)	16	20	25	17	21	27	24	28	31	24	28	31.0

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ОФП, СФП

№ п/п	Ф.И.О.													Общее количество баллов
		Бег 20 метров		Прыжки в длину с места		Прыжок с места со взмахом рук (см)		Бег 1000 метров		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Скоростное ведение б/м 20 м. (с)		
		сек	баллы	см	баллы	см	баллы	мин	баллы	раз	баллы	с	баллы	
1...														

ОФП

Высокий уровень 27-30 баллов

Средний уровень 22-24 баллов

Низкий уровень 16-18 баллов

Нормы оценивания знаний технических элементов в игровом процессе и тактики баскетбола

№ п/п	Ф.И.О.	Освоение технических элементов	Освоение тактики баскетбола	Общее кол-во баллов
1..				

Оценка "5 баллов" - в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4 балла" - в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3 балла"- в играх учащийся показал слабое знание правил и не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА

№ п/п	Ф.И.О.	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Освоение технических элементов	Освоение тактики баскетбола	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы
1..							

высокий уровень – 36-40 баллов;
средний уровень - 30-32 балла;
низкий уровень – 24-26 баллов.