Министерство образования и науки Архангельской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 4 имени Дважды Героя Советского Союза

Александра Осиповича Шабалина»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

|  |  |
| --- | --- |
| «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2021гПодпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

*/направленность программы/*

 **«Баскетбол»**

*/название программы/*

**базовый**

*(уровень программы)*

**10-13лет**

*/возраст детей, на которых рассчитана программа/*

**1 год**

*/срок реализации программы/*

Разработчик:

 педагог-организатор ОБЖ

Гаврилов Михаил Алексеевич

Г. Онега

2021

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Дополнительная программа «Баскетбол» разработана** в соответствии

 Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

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

-Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

-Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

-«Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы);

 -Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 4 имени Дважды Героя Советского Союза Александра Осиповича Шабалина» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа **базовая,** т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.
 **Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она уделяет особое внимание воспитанию здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

 С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.
 Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

 **Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальных возможностях детей 10-13 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

 В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности группы.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а так же способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

  Данная комплексная программа реализует **основные идеи и цели системы дополнительного образования детей**:

– развитие мотивации детей к познанию и творчеству;

– содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;

– приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;

– сохранение и охрана здоровья детей.

Программа **адресована** детям среднего школьного возраста (10-13 лет), с учетом их возрастных особенностей, без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

**Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 34 недели по 1 часа в неделю. 34 часа в год.

**Формы и режим занятий**

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года. Обучение осуществляется в **очной форме.** Одно занятие в неделю продолжительностью один академический час. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Основной формой организации деятельности учащихся является практическое групповое занятие.

**Формы и методы обучения**

 Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

**Формы обучения:**индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Разучивание -** теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

**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 соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;

- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;

-результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью** программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих **задач**:

**Обучающие:**

* сформировать практические умения и навыки на основе программного материала.
* познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

 **Развивающие:**

* развивать гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;
* развивать и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей, укрепляя их здоровье.
* развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
* развивать и расширять спортивный кругозор детей;

**Воспитательные**:

* прививать нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время соревнований;
* воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку;
* формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория  | Практика |
|  Введение | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 |  |
| II.Общая физическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Тесты, контрольные упражнения |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | 2 | 1 |  1 |
| 2. | Подвижные игры. | 3 |  | 3  |
| 3. | Эстафеты. | 1 |  | 1 | Тесты, контрольные упражнения |
| 4. | Полосы препятствий | 1 |  | 1 |
| 5. | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).  | 1 |  | 1 |
| III. Специальная физическая подготовка | 8 |  | 8 | Тесты, контрольные упражнения |
| 1. | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | 2 |  | 3 |
| 2. | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | 2 |  | 2 |
| 3. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста | 2 |  | 2 |
| 4. | Упражнения для развития ловкости баскетболиста | 2 |  | 2 |
| IV.Техническая подготовка | 7 |  | 7 | Сдача нормативов |
| 1. | Упражнения без мяча | 1 |  | 1 |
| 2. | Ловля и передача мяча | 2 |  | 2 |
| 3. | Ведение мяча | 2 |  | 2 |
| 4. | Броски мяча | 2 |  | 2 |
| V. Игровая подготовка | 8 |  | 10 | Товарищеские встречи, соревнования, учебные игры |
| 1. | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола. | 4 | 1 | 3 |
| 2. | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. | 4 | 1 | 3 |
| VI. Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 | Нормативы, контрольные упражнения, соревнования |
| 1. | Контрольные нормативы | 1 |  | 1 |
| 2. | Контрольные игры | 1 |  | 1 |
| Итого часов | 34 | 4 | 30 |  |

**Содержание учебного плана**

 Материал программы дается в шести разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка, промежуточная аттестации.

**Теоретическая подготовка**– **1час**

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях
 баскетболом.

 - Развитие баскетбола в России и за рубежом. История возникновения баскетбола в России.

 - Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей в баскетболе. Судейская терминология.

 - Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

**Контроль:** Техника безопасности на занятиях.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

**Оборудование:** тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

**Общая физическая подготовка – 8 часов**

**Теория:** Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

**Практика:**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,
 «Снайперы», «Мяч водящему», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

**Оборудование:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

**Специальная физическая подготовка** **– 8 часов**

**Теория:** значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

**Практика:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

**Техническая подготовка – 7 часов**

**Теория:**

 **-** обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия

**Практика:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,
при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

**Игровая подготовка – 8 часов**

**Теория:** Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

**Практика:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Контроль:** Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

**Промежуточная аттестация – 6 часов**

**Практика:**
- Прыжки вверх с места, бег 20 метров

- Передачи и броски мяча

- Контрольные игры, соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать**: Основы знаний о здоровом образе жизни.

 Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, регионе, стране.

 Правила игры в баскетбол.

 Тактические приемы в баскетболе.

 Правила оказания помощи при травмах и ушибах.

 Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

 Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

 Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

 Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

 Жесты судьи по баскетболу.

 Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

**Уметь**: Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.

 Проводить судейство матча.

 Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

 Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

 Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

 Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

 Демонстрировать жесты судьи;

 Проводить судейство по баскетболу.

**Демонстрировать**:

 Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

 Ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

 Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями** обучающихся являются:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**

– формирование 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;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом спортивном зале, оснащенном баскетбольными щитами и кольцами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и реквизита.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества** | **Количество** |
| 1 | Мяч баскетбольный | 22 |
| 2 | Скакалки | 30 |
| 3 | Гимнастические скамейки | 6 |
| 4 | Мат гимнастический | 6 |
| 5 | Сетка баскетбольные | 4 |
| 6 | Кегли  | 20 |
| 7 | Гимнастические стенки | 10 |
| 8 | Перекладина переносная | 3 |
| 9 | Мостик гимнастический | 2 |
| 10 | Палка гимнастическая | 15 |
| 11 | Обруч | 25 |
| 12 | Баскетбольные щиты | 4 |

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальноеобразование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниямии практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к

профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-

записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола,компьютер с выходом в Интернет.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических упражнений на каждом учебно – тренировочном занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Критерии оценки качества выполнения практических упражнений:

**-** Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя - хорошее освоение материала;

**-** Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя, участие в соревнованиях предполагающее– отличное освоение.

Оценивание результатов тестирования условно производится по пятибалльной системе:

Отличное освоение – 5: успешное освоение воспитанником более 70 процентов содержания образовательной программы;

Хорошее – 4: успешное освоение воспитанником от 60 до 70% содержания образовательной программы

Удовлетворительное – 3: успешное освоение воспитанником от 50 до 60% содержания образовательной программы

Слабое – 2: освоение воспитанником менее 50 % содержания образовательной программы.

Полное отсутствие – 1

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях, фестивалях и иных мероприятиях различных уровней.

**Формы подведения итогов**

1. по результатам промежуточных зачетов по разделам;

2. по результатам сдачи нормативов по технической и специальной подготовке;

3. по результатам выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях, фестивалях. конкурсах.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 13-14 лет | ДМ | 25-3028-33 | 31-3534-38 | 36 и выше39 и выше |
| 15-17 лет | ДМ | 25-3131-36 | 32-3737-41 | 38 и выше42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | **выше среднего** | **средний** |
| 13-14 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 15-17 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** |
| **13-14** | **15-17** |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 7 | 8 |

**Уровень результатов работы по программе:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приобретение социальных знаний****(первый уровень)** | **Формирование ценностного отношения к социальной реальности****(второй уровень)** | **Получение опыта самостоятельного общественного действия****(третий уровень)** |
|  Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол |  |  |
| Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках |  |
|  Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях |

**Основные методы тренировки:**

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в

зависимости от выбранного метода. **Главный метод тренировки - это**

**упражнения**, предусматривающие различную повторяемость выполнения в

зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие

основные группы методов:

1**. Метод обучения технике и совершенствование в ней**: разучивание

действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ),

непосредственная помощь, повторение упражнения.

2**. Методы обучения тактике и совершенствование в ней**: разучивание

тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом,

объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий,

творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3**. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств**:

повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с

максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой,

соревновательный.

4. **Методы воспитания моральных качеств:**

убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример

тренера и сильнейших спортсменов.

5. **Методы психологической подготовки** и воспитания волевых качеств:

убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие,

самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности

упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к

соревновательным условиям.

6. **Методы интегральной подготовки**: повторный, контрольный, прикидки,

соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей,

возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и

другими факторами.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного

совершенствования),

- медико-восстановительные мероприятия,

- тестирование и медицинский контроль,

- участие в соревнованиях, контрольных матчах, учебно-тренировочных сборах в

условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу

соревнованиями,

- пребывание в летнем спортивно-оздоровительном лагере,

-беседы,

- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр, соревнований,

- инструкторская и судейская практика.

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагогов:**

1.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н.Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.

Портнова. - М., 1997. - 450 с.

3.Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.:Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом/М.М.Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.

6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.

7. Волков В.М. Спортивный отбор(медико-биологически очерк)/В.М.Волков. -Смоленск, 1979. - 60 с.

8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт,1987. - 254 с.

9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных

упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие /

А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.

13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф.дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.

14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ.

Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144.

**Список литературы для обучающихся и 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.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.