

Управление образования администрации города Прокопьевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 68»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» 05 2024 г.  
протокол № 10

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Школа № 68»  
И. В. Старченко  
«21» 10 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол. Лето»**

Возраст учащихся: 11 - 16 лет  
Срок реализации: 3 месяца

Разработчик:  
Сидоров Игорь Иванович

Прокопьевский ГО 2024

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Содержание программы.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Планируемые результаты освоения программы «Баскетбол».....</b>	<b>13</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Условия реализации программы.....</b>	<b>14</b>
<b>2.3. Формы контроля.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Оценочные материалы. ....</b>	<b>20</b>
<b>2.5. Методические материалы .....</b>	<b>23</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>25</b>

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022г.;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование», протокол № 37 от 7.12.2018г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

### **Актуальность программы**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его

представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Отличительная особенность программы** - программа «Баскетбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе

«Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Адресат программы:** это учащиеся в возрасте от 10 до 16 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Вариативность программы позволяет формировать разновозрастные группы (не более двух

возрастов), в состав которых могут входить девочки или мальчики. Оптимальное количество учащихся в группе: **15-20 человек**.

**Срок освоения программы:** данная программа рассчитана на 3 месяца обучения, 3 раза в неделю по часу. Объем программы: 36 часов.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 3 месяца обучения, разноуровневая. Смешанные группы, учащиеся разного уровня занимаются вместе: часть стартового уровня (освоение начальных знаний и умений), часть - к базовому уровню (освоение специализированных знаний и умений)

Закрепления знаний, умений и навыков, дальнейшего их совершенствования, в учебных спортивных играх.

Формы обучения – очная.

Форма организации обучения:

- игровая (использование упражнений в игровой форме);
- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе воспитанников);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанника);
- групповая (в ходе групповой работы воспитанником предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).
- соревновательный (использование упражнений в игровой и соревновательной форме);

Режим занятий: одно занятие равно 40 минут с перерывом на отдых и влажную уборку спортивного зала 05–10 минут, в группе три занятия в неделю, по два часа, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Условия реализации программы: для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и

по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Баскетбол», способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Режим занятий

Уровень	Показатели	Специфика реализации
Базовый	Количество учащихся	15-20 человек
	Возраст	11-16 лет
	Срок обучения	3 месяца
	Режим занятий	3 раза в неделю по 1 часу (36 часов)

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

#### Задачи

Обучающие:

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания об истории, содержании, особенностях баскетбола как командной игры, правилах игры;

- ознакомить учащихся с основными принципами техники безопасности на занятиях, профилактики травматизма в игре;

- ознакомить учащихся с азами технико-тактической подготовки;

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся положительное отношение к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья;

- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;

- способствовать популяризации игровых видов спорта, как видов спорта и активного отдыха среди учащихся.

### 1.3. Содержание программы

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		Тест «Техника безопасности»
2	Теоретическая подготовка	2	2		Зачет «Общая характеристика подготовки спортсменов»
3	Физическая подготовка	5		5	Соревнования
4	Техническая подготовка	6	1	5	
5	Ведение мяча	3	1	2	Соревнования
6	Броски мяча	9	1	8	
7	Тактическая игра	10	1	9	
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

*Теория:* правила поведения на занятиях. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

*Формы контроля:* тест «Техника безопасности».

### Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в России

*Теория:* спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение.

Тема 2.2. Разрядные нормы и требования по баскетболу

*Теория.* Разряды в спорте. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2.3. Состояние и развитие баскетбола в России

*Теория:* история развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

Тема 2.4. Организация здоровьесбережения

*Теория:* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук).

*Формы контроля:* зачет «Общая характеристика подготовки спортсменов».

### Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Строевые упражнения

*Практика:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 3.2. Упражнения для рук и плечевого пояса

*Практика:* из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Тема 3.3. Упражнения для ног

*Практика:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Тема 3.4. Упражнения для шеи и туловища

*Практика:* наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Тема 3.5. Упражнения для всех групп мышц

*Практика:* упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Тема 3.6. Упражнения для развития силы

*Практика:* упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 3.7. Упражнения для развития быстроты

*Практика:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### Тема 3.8. Упражнения для развития гибкости

*Практика:* общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### Тема 3.9. Упражнения для развития ловкости

*Практика:* разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### Тема 3.10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Практика:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

*Формы контроля:* соревнования.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### Тема 4.1. Техника игры в баскетбол

*Теория:* понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

### Тема 4.2. Упражнения без мяча

*Практика:* прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной

скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

#### Тема 4.3. Упражнение с мячом

*Практика:* ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.

### **Раздел 5. Ведение мяча**

#### Тема 5.1. Способы ведения мяча

*Теория:* различные способы ведения мяча, скорость, назначение.

#### Тема 5.2. Отработка способов ведения мяча

*Практика:* ведение на месте. В движении шагом. В движении бегом. Правой и левой рукой поочередно на месте. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Обводка соперника с изменением направления.

*Формы контроля:* соревнования.

### **Раздел 6. Броски мяча**

#### Тема 6.1. Броски мяча

*Теория:* виды бросков, способы бросков мяча в игре.

#### Тема 6.2. Отработка навыков бросков мяча

*Практика:* одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

### **Раздел 7. Тактическая подготовка**

#### Тема 7.1. Стратегия и тактика игры

Теория: понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника.

Тема 7.2. Отработка навыков тактической борьбы в игре

*Практика:* защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Тема 7.3. Тактика нападения

*Практика:* выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка.

Тема 7.4. Тактика защиты

*Практика:* противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы «Баскетбол»**

##### ***Планируемые результаты освоения содержания программы***

Обучающие:

- формирование у учащихся необходимые теоретические знания об истории, содержании, особенностях баскетбола как командной игры, правилах игры;
- ознакомление учащихся с основными принципами техники безопасности на занятиях, профилактики травматизма в игре;
- ознакомление учащихся с азами технико-тактической подготовки;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

Развивающие:



образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам. Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением. Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

### *Материально-техническое обеспечение*

- площадка для баскетбола;
- спортивное поле;
- мяч баскетбольный (10 штук);
- баскетбольный щит с кольцами;
- скакалки, набивные мячи;
- мячи для спортивных игр;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- разметочные колпаки;
- перекладины навесные;
- форма для соревнований.

### *Дидактический материал*

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории (по дуге)
- между ног «восьмёрка»
- вращение вокруг туловища
- вращение вокруг головы
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов
- подбрасывание мяча перед собой вверх – ловля сзади
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки
- перехватить мяч с правой руки на левую

руку между ног Упражнения для изучения и  
закрепления броска в движении

- с места два шага – передача в стену или партнёру
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага – передача
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом
- после небольшого ведения
- после передачи, ловля, два шага – бросок

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с  
левой

-левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации

- жонглирование
- один катим – другой ведём
- ведение двумя руками одновременно, попеременно
- передачи в стенку

- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч
- передачи в парах по воздуху двух мячей
- передачи в парах с отскоком двух мячей

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча

«Квадрат» с двумя мячами в четыре колонны:

Передача вправо – убегаешь вправо Передача вправо – убегаешь влево

Передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево) Передача вправо – убегаешь по диагонали.

Передача вправо – убегаешь влево.

Передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну

Для 5-7 классов можно делать на месте, т.е. оставаться в своей колонне.

Игры, подводящие к игре баскетбол

а) Для совершенствования приставного шага защитника «Коршун, насадка, цыплята» б) Для совершенствования передачи и ловли мяча «Мяч капитану» в) «Салки с мячом». Двоеводящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя. г) «Невод». То же самое, только кого задела, участвует вместе с водящим. Цель: взаимодействие игроков и видение площадки) Для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

### **2.3. Формы контроля**

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- входной контроль;
- текущий контроль (по изучаемым темам);
- промежуточный контроль (по изучаемым разделам);
- итоговый контроль.

Формы оценки качества знаний: тестирование. На каждом занятии - двухсторонние игры. Раз в две недели - товарищеский матчи. В течение учебного года учащиеся принимают участие в школьных (муниципальных) соревнованиях. Тесты для учащихся. (см.приложение)

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно- силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся первого года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются

грамотами.

**Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания

## **2.4. Оценочные материалы**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу — 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча. Технические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории. Наблюдения за действиями учащихся в игре. Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

- Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10 бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления ("змейкой") 30 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

*Подтягивание на перекладине.*

Из исходного положения, вис на перекладине. Необходимо сгибая руки в локтях, коснуться нижней частью подбородка перекладины, при этом нельзя дергаться и подтягиваться рывком.

*Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд.* (для измерения силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола.

*Бег 30 метров.* (для оценки скоростных, способностей). По команде «на старт», учащиеся занимают высокую стойку на линии старта, по команде «марш», учащиеся стартуют и бегут в быстром темпе до линии финиша. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии финиша.

*Челночный бег 10х3.* (для оценки скоростных, координационных способностей и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш» участник стартует от 1-ой линии, добегают до 2-ой, за линией обязательно касаясь пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Недопускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии

финиша. Все участники должны быть в обуви, не допускающей скольжения. Особое внимание необходимо обратить, на поворот, во время бега.

*Прыжок в длину с места.* (для измерения динамической силы нижних конечностей). Из исходного положения, стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

Контрольные тесты.

№	Тесты	Возраст	Оценка					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 метров	11-12	5.3	5.4	5.4	5.5	6.2	6.3
		13	5.2	5.3	5.3	5.6	6.3	6.4
		14	5.0	5.2	5.1	5.3	5.9	6.0
		15-16	4.9	5.1	5.0	5.2	6.0	6.1
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	11-12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15-16	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд	11-12	22	16	12	15	11	9
		13	23	17	22	16	12	10
		14	24	18	23	17	13	11
		15-16	25	19	24	18	14	12
4	Прыжок в длину с места	11-12	179	164	178	125	134	124
		13	184	179	183	178	144	139
		14	195	182	194	181	159	144
		15-16	205	197	200	190	185	165
5	Подтягивание на перекладине(дев из полож лежа)	11-12	8	14	7	13	3	5
		13	9	15	8	14	4	6
		14	10	16	9	15	5	9
		15-16	11	17	10	16	6	10

## 2.5. Методические материалы

### *Информационные ресурсы:*

– <http://www.basketball.ru/> - Баскетбол.ru - Профессиональный спорт, массовые соревнования, уличный, детский, студенческий баскетбол.

– <http://www.slamdunk.ru/> - Весь баскетбол - Свежие новости, история, рекорды, НБА, Евролига, Суперлига, СЕБЛ, всё о стритболе, форум, баскетбол в сети. А также: литература про баскетбол, фотографии, видео, аудио, mp3, игроки, команды, лиги, правила, судейские жесты, словарь терминов, расписание игр,

онлайн игры.

– <http://www.2points.ru/> - Мир баскетбола - На сайте изложены правила баскетбола, история рождения игры, биографии игроков, имеются фотографии игроков, видео, список упражнений для баскетболистов, интернет-магазин.

– <http://www.probasket.ru/> - PRO Баскетбол - История баскетбола, правила игры, программы тренировок.

***Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

***Методические рекомендации:***

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

## Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.- 279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

Для учащихся:

1. И.С. М.: Академия, 2013. - 528с. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В., Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск, Беларусь, 1990.- 136 с.
2. Кузекевич, В.Р., Диагностика физической культуры личности школьника: Учебное Пособие. – Иркутск, 2006.
3. Кузин, В.В., Полиевский, С.А., Баскетбол начальный этап обучения: М.- Физкультура и спорт. 2002 г.
4. Левин, В.М., Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 2000.- 34 с.
5. Лях, В.И., Кофман, Л.Б., Мейксон, Г.Б., Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры. – М., 1992.
6. Мальцев, С.В., и др. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем школьников и их оздоровление в условиях школы: Методические рекомендации РЦОСД. – Казань, 1999.
7. Матвеев, Л.П., Основы спортивной тренировки Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-280 с.
8. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 593 с.
9. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры. - СПб.: Лань, 2003.
10. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

11. Нестеровский, Д.И. Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 336 с.
12. Николич, А., Параносич, В., Отбор в баскетболе: Пер. с сербско-хорв. - М.: ФиС.- 144с.
13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 160 с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Портнов, Ю.М. и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
15. Сальников, В.А. Сухостав, О.А. Возраст в системе физического развития детей и подростков. Физическая культура 2006, №1.
16. Селуянов, В.Н. Шестаков, М.П. Космина, И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с
17. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.:Владос пресс, 2002.

