

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 1 от
25 августа 2022 г.



«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Г.А. Семакова
25 августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Баскетбол базовая подготовка»

Возраст обучающихся 10 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители:
Мак-Гинес Николай Алексеевич,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»;
Незговоров Юрий Михайлович,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	10
1.1. Учебно-тематическое планирование.....	10
2. Содержание программы.....	15
2.1. Теоретическая подготовка.....	15
2.2. Общая физическая подготовка.....	16
2.3. Специальная физическая подготовка.....	18
2.4. Техническая подготовка.....	19
2.5. Тактическая подготовка.....	22
3. Аттестация.....	25
4. Формы протоколов.....	32
5. Материально-техническое оснащение.....	33
6. Методическое обеспечение	33
7. Информационное обеспечение.....	35

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол базовая подготовка» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время баскетбол является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направил свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к виду спорта «Баскетбол».

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта,

техническими действиями и приемами игры в Баскетбол;

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения.

Адресат программы: желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Форма реализации программы: очная

Сроки реализации программы: 5 лет (1140 часов)

Возраст обучающихся: 10-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы - 10 человек.

Максимальная наполняемость группы - 15 человек.

Формы организации занятия:

1. Групповые. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Индивидуальные.

Режим учебно-тренировочных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.) в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы

1 год обучения

Предметные результаты:

1. Уверенное ведение мяча на месте и в движении;
2. Владение терминологией дисциплины «Баскетбол».

Обучающиеся будут знать:

1. Историю вида спорта «Баскетбол»;
2. Правила игры «Баскетбол»;
3. Технику безопасности на занятиях;

4. Технику постановки рук при передачах и ведении мяча;

Обучающиеся научатся:

1. Приёмы передачи мяча;
2. Технике перемещений на площадке;
3. Бросок мяча в корзину;
4. Беговым упражнениям;
5. Строевым упражнениям;
6. Общеразвивающим упражнениям;
7. Развитию специальной силы и быстроты;
8. Развитию прыгучести;
9. Различным стойкам баскетболистов;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения;
4. Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера;

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий баскетбола с досуговой и тренировочной деятельностью.

Ожидаемые результаты освоения программы

2 год обучения

Предметные результаты:

1. Уверенное ведение мяча с изменением направления;
2. Передача мяча одной и двумя руками.

Обучающиеся будут знать:

1. Технику безопасности на занятиях;
2. Историю развития баскетбола;
3. Медицинский контроль и самоконтроль;
4. Способы вариативности техники дисциплины «Баскетбол».

Обучающиеся научатся:

1. Броскам мяча по кольцу;
2. Индивидуальной защите;
3. Развитием быстроты, прыгучести, равновесия, специальной выносливости;
4. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-

координационных упражнения;

5. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Выявлять связь занятий баскетбола с досуговой и тренировочной деятельностью.

Ожидаемые результаты освоения программы

3 год обучения

Предметные результаты:

1. Совершенствование передачи и ведения мяча в движении;

Обучающиеся будут знать:

1. Технике безопасности на занятиях;
2. Аэробную подготовку;
3. Строевые и гимнастические упражнения;
4. Медицинский контроль;
5. Правила соревнований по дисциплине «Баскетбол»;
6. Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся научатся:

1. Остановке прыжком и двумя шагами;
2. Поворотам вперёд и назад;
3. Индивидуальной защите;
4. Броскам мяча в движении;
5. Обводке соперника с изменением отскока;
6. Обводке соперника с поворотом и переводом мяча;
7. Обводке соперника за спиной;
8. Заслонам.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
3. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий баскетбола с досуговой и тренировочной деятельностью.

Ожидаемые результаты освоения программы

4 год обучения

Предметные результаты:

1. Быстрота двигательных реакций.

Обучающиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Развитие баскетбола в России;
3. Медицинский контроль и самоконтроль;
4. Гигиенические знания.

Обучающиеся научатся:

1. Упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса;
2. Упражнениям для укрепления мышц брюшного пресса;
3. Упражнениям для развития быстроты и выносливости;
4. Упражнениям для развития скорости реакции;
5. Челночный бег на 5 и 10 метров;
6. Ловле мяча двумя руками при встречном движении;
7. Трёхочковому броску;
8. Обводке соперника с изменением высоты отскока;
9. Ловле мяча одной рукой;
10. Скрестный выход;
11. Сдвоенный заслон;
12. Малая восьмёрка;
13. Системе быстрого прорыва;
14. Системе нападения через центрального и без;
15. Развивать и повышать уровень физических качеств;
16. Улучшению координации.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;

3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий баскетбола с досуговой и тренировочной деятельностью.

Ожидаемые результаты освоения программы

5 год обучения

Предметные результаты:

1. Передача мяча двумя руками в прыжке;
2. Передача мяча двумя руками с места и в движении;
3. Передаче мяча одной рукой сверху и от плеча;

Обучающиеся будут знать:

1. Технику безопасности на занятиях;
2. Влияние физических упражнений на организм;
3. Медицинский контроль и самоконтроль;
4. Правила соревнований по баскетболу;
5. Легкоатлетические упражнения;
6. Гимнастические упражнения;
7. Работу в зоне соревновательной активности;
8. Инструкторскую и судейскую практику.

Обучающиеся научатся:

1. Броску мяча в прыжке;
2. Ведению мяча без длительного контроля;
3. Ведению мяча по дугам и окружностям;
4. Ведению мяча зигзагом;
5. Выходу для получения мяча;
6. Треугольнику;
7. Скрёстному выходу;
8. Системе эшелонированного прорыва;
9. Игре в численном большинстве и меньшинстве;
10. Подстраховке;
11. Проскальзыванию;
12. Групповому отбору мяча против тройки, против малой восьмёрки, против сдвоенного заслона, против наведения на двух;
13. Системе личной и зонной защиты;
14. Системе личного и зонного прессинга.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий баскетбола с досуговой и тренировочной деятельностью.

Способы определения результативности:

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы:

Диагностика:

- Входящий контроль
- Текущий контроль
- Опрос
- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является:

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов по годам 10-18 лет					Формы аттестации/ контроля
	1год	2год	3год	4год	5год	
Теория	10	10	10	10	10	опрос
Общая физическая подготовка	56	53	50	47	44	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	105	107	109	111	113	сдача контрольных нормативов
Техническо-тактическая подготовка	53	54	55	56	57	наблюдение
Аттестация	4	4	4	4	4	тестирование
Всего часов за 39 недель	228	228	228	228	228	

1.1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях			-	
3	История развития баскетбола.				
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера				
5	Влияние физических упражнений на организм.				
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол».	3	2	1	опрос
8	Правила соревнований по баскетболу.	3	2	1	опрос

9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	56	1	55	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	105	1	104	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	53	1	52	наблюдения
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	
	Итого	228	10	218	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1			
2	Техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
3	История развития баскетбола.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.				
6	Медицинский контроль и самоконтроль.				
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол».	3	2	1	опрос
8	Правила соревнований по баскетболу.				
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	53	1	52	сдача контрольных нормативов

10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	107	1	106	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	54	1	53	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	10	4	
	Итого	228	17	218	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1			
2	Техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
3	История развития баскетбола.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.				опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.				опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол».				опрос
8	Правила соревнований по баскетболу.	3	2	1	опрос
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	50	1	49	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	109	1	108	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	55	1	54	наблюдение

12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	
	Итого	228	10	218	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1			
2	Техника безопасности на занятиях				опрос
3	История развития баскетбола.				опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера				опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	1	1		опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол».	3	2	1	опрос
8	Правила соревнований по баскетболу.	3	2	1	опрос
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	47	1	46	сдача контрольны х нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	111	1	110	сдача контрольны х нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	56	1	55	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	
	Итого	228	10	218	

Учебно-тематическое планирование пятого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие.	1			
2	Техника безопасности на занятиях				опрос
3	История развития баскетбола.				опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера				опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	1	1		опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол».	3	2	1	опрос
8	Правила соревнований по баскетболу.	3	2	1	опрос
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	44	1	43	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	113	1	112	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	57	1	56	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	
	Итого	228	10	214	

2.Содержание программы

2.1.Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2.Техника безопасности на занятиях.

Тема № 3. История развития баскетбола.

Физическая культура и спорт в России. Характеристика баскетбола.

Значение и место занятий баскетболом в системе физического воспитания.

Баскетбол в России.

История развития баскетбола в мире.

Тема № 4. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Гигиена спортсмена.

Режим и питание спортсмена. Польза витаминов.

Закаливание организма.

Значение спортивного массажа и самомассажа. Вредные привычки, влияние их на организм.

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 5. Влияние физических упражнений на организм.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема № 6. Медицинский контроль и самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Тема № 7. Способы вариативности техники в дисциплине «Баскетбол»

Техника - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: *дисциплина «Баскетбол».*

Тема № 8 Правила соревнований по баскетболу.

Правила по баскетболу (общие положения).

2.2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ для шеи и туловища. 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 и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками, с бодибарами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут. «Вышибало» с заданиями.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Увеличить прыгучесть.
5. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.

6. Приобрести специальную ловкость.
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами аэробной подготовки могут быть: Бег, кросс, 30-50 минутные комплексы аэробики.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для специальной выносливости – выполнение различных заданий на фоне утомления.

2.4. Техническая подготовка.

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой баскетбола.
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов в баскетболе.
3. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
4. Овладеть расслаблением.
5. Увеличить частоту движений.
6. Научить амплитудному выполнению движений и действий.
7. Совершенствовать умение сохранять мышечный контроль.
8. Научить выполнять двигательные действия как в обычных, так и в более трудных условиях.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Обучающиеся 10-12 лет					Обучающиеся 13-18 лет				
	Год обучения					Год обучения				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+					
Остановка прыжком	+	+	+	+	+	+				
Остановка двумя шагами	+	+	+	+	+	+				
Повороты вперед	+	+	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении			+	+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку				+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте				+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении				+	+	+	+			
Ловля мяча одной в прыжке						+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении						+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении						+	+	+		

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку						+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места			+	+	+					
Передача мяча двумя рукам в движении				+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)						+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне						+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)						+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху				+	+	+				
Передача мяча одной от головы				+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)				+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места			+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке						+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)						+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)						+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне						+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)						+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком			+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком			+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем				+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля				+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте			+	+	+					
Ведение мяча по прямой			+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам				+	+					
Ведение мяча по кругам				+	+	+				
Ведение мяча зигзагом				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока						+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления						+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости						+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча						+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой						+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной						+	+	+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)							+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+	+			+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита				+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита						+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места				+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении				+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке						+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)						+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)						+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)				+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом				+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту				+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту				+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча				+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу				+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)								+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита				+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места				+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении				+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту				+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении						+	+	+		
Кувырки	+	+	+							
Приставные шаги	+	+	+							

2.5.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения:

Приемы игры	Обучающиеся 10-12 лет					Обучающиеся 13-18 лет				
	Год обучения					Год обучения				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча			+	+	+					
Выход для отвлечения мяча			+	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+	+	+	+			
Атака корзины			+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	+	+				
Заслон						+	+	+	+	+
Наведение				+	+	+	+	+	+	+
Пересечение				+	+	+	+	+	+	+
Треугольник						+	+	+	+	+
Тройка						+	+	+	+	+
Малая восьмерка							+	+	+	+
Скрестный выход						+	+	+	+	+

Сдвоенный заслон							+	+	+	+
Наведение на двух игроков							+	+	+	+
Система быстрого прорыва						+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва							+	+	+	+
Система нападения через центрального							+	+	+	+
Система нападения без центрального							+	+	+	+
Игра в численном большинстве								+	+	+
Игра в меньшинстве								+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Обучающиеся 10-12 лет					Обучающиеся 13-18 лет				
	Год обучения					Год обучения				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
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							+	+	+	+
Против скрестного выхода							+	+	+	+
Против сдвоенного заслона							+	+	+	+
Против наведения на двух							+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты								+	+	+
Система смешанной защиты									+	+
Система личного прессинга								+	+	+
Система зонного прессинга									+	+
Игра в большинстве							+	+	+	+
Игра в меньшинстве							+	+	+	+

3.Аттестация

1. Формы проведения входящей, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы).
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год.)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физкультуры и спорта «Баскетбол» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу в начале учебного года.

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация (наблюдение) без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающиеся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в сентябре текущего года и мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо- удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возрастающего;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае – текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающиеся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного года.	Контрольные нормативы	сентябрь май

Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Май
---------------------	---	---	-----

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 3 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года – **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года – **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы – **итоговая аттестация**.

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать полное владение материалом. Понимает место в области знаний.	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно построить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии.	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения.

Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий.	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения.	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность.
Практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.

	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (элементы аэробики) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы баскетбола выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов баскетбола были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** – челночный бег 5 по 6 метров;
- **сила** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- **«взрывная» сила** – прыжок в длину с места;
- **скоростно-силовые качества** – поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);
- **Скоростное ведение мяча** – по прямой одной рукой 20 метров;
- **Броски** – количество попаданий с линии штрафного броска из 10 попыток;
- **Дальние броски мяча** – количество попаданий из-за трехочковой линии броска из 10 попыток.

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к

комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) юноши							
			10	11	12	13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
		4	10,2	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		3	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	170	180	190	200	210
		4	130	140	150	160	170	180	190	200
		3	120	130	140	150	160	170	180	190
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	20	20	25	29	32	34	38	40
		4	18	18	22	25	29	32	34	38
		3	16	16	20	21	25	30	32	34
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	23	25	27	29	30	32	34	35
		4	21	23	25	27	28	30	32	33
		3	19	21	23	25	26	28	30	31
5	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	11,0	10,7	10,3	10,0	09,7	09,4	09,2	08,9
		4	11,2	10,9	10,5	10,2	09,9	09,6	09,0	09,1
		3	11,4	11,1	10,7	10,4	10,1	09,8	09,2	09,3
6	Штрафные броски 10 попыток	5	4	5	6	6	7	8	9	10
		4	3	4	5	5	6	7	8	9
		3	2	3	4	4	5	6	7	8
7	Дальние броски 10 попыток	5	-	-	-	3	4	5	6	7
		4	-	-	-	2	3	4	5	6
		3	-	-	-	1	2	3	4	5

	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) девушки							
			10	11	12	13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
		4	11,2	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
		3	11,3	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	120	130	140	150	160	170	180	190
		4	110	120	130	140	150	160	170	180
		3	100	110	120	130	140	150	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	20	20	25	25	25	25	25	25
		4	18	18	23	23	23	23	23	23
		3	16	16	21	21	21	21	21	21
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	21	22	23	24	25	26	27	28
		4	19	20	21	22	23	24	25	26
		3	17	18	19	20	21	22	23	24
5	Скоростное	5	11,4	11,1	10,9	10,7	10,4	10,2	09,9	09,7

	ведение мяча 20 м (с)	4	11,6	11,3	11,1	10,9	10,6	10,4	10,1	09,9
		3	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,6	10,3	10,1
6	Штрафные броски 10 попыток	5	3	4	5	5	6	7	8	9
		4	2	3	4	4	5	6	7	8
		3	1	2	3	3	4	5	6	7
7	Дальние броски 10 попыток	5	-	-	-	-	3	4	5	6
		4	-	-	-	-	2	3	4	5
		3	-	-	-	-	1	2	3	4

4. Форма протокола

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № _____ по ОФП

тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст т	Номер контрольного испытания							Аттестован н/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель

_____ / _____

5. Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- мячи баскетбольные – 16;
- корзины баскетбольные – 2;
- нет гимнастической стенки

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- опрос.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося;
- показ фото и видеоматериалы.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.

- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма. или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:

- Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
8. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
11. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. -М., 1997
12. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
13. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2000г.
14. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
15. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
16. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
17. <https://sportshkola-sever.ru/>
18. <https://www.dcir.ru/>
19. <https://russiabasket.ru/>
20. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 75 Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт" 1991.
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, Издательство Камского политехнического института 1998. Г
3. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
4. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. <https://russiabasket.ru/>
7. <https://sportshkola-sever.ru/>
8. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
 5. Родительские собрания.
 6. <https://russiabasket.ru/>
 7. <https://sportshkola-sever.ru/>
 8. <https://www.dcir.ru/>
 9. <https://vk.com/public204083925>