Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 года
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Движение вверх»

Стартовый, базовый, углубленный уровни

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Емельянов Андрей Александрович,
тренер – преподаватель
Шаров Владимир Иванович,
тренер-преподаватель
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка …….…. 3
1.2. Цель и задачи программы …….…. 7
1.3 Учебно-тематический план и содержание программы.…… 8
1.3.1.Учебно-тематический план и содержание программы Первый уровень «Старт»……..……. 8
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы Второй уровень «Мы в игре» …….. 18
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы Третий уровень «Баскетбол»…….. 27
1.4. Планируемые результаты……...……..…… 37

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график …….. 41
2.2. Условия реализации программы …… 41
2.3. Формы контроля ……..…… 45
2.4. Оценочные материалы …… 46
2.5. Методические материалы ……... 47
2.6. Список литературы ……. 47
ПРИЛОЖЕНИЯ…… 50

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение вверх» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования. Данная программа является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч».

***Нормативно-правовое обоснование*:** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: баскетбол (дополнительно: Общая физическая подготовка, тактика игры в баскетбол, техника игры в баскетбол)

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

Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством баскетбола: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Также баскетбол полезен для формирования личности. Происходит развитие волевых качеств, самообладания, психики. Кроме того, формируются устойчивая мотивация достижения успеха, коммуникабельность и инициативность. Систематические занятия баскетболом воспитывают в человеке самостоятельность, целеустремленность и настойчивость.

Отличительной особенностью программы. Программа «Движение вверх» - *модифицированная*. Составлена с опорой на примерную программу «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу» Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр физического воспитания» (г. Москва, 2016 г.).

При разработке программы «Движение вверх» учитывались принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми, т.е. программа разноуровневая. Программа

предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на её разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими ***уровнями сложности***:

Стартовый уровень – Первый уровень «Старт». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень – Второй уровень «Мы в игре». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Углубленный уровень – Третий уровень «Баскетбол». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение вверх» имеет свою *воспитательную компоненту*: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия подростков, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремлённость, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет.

С 12 лет улучшается способность к решению простых зрительно – моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14-летнего возраста. Следовательно, в этом возрасте необходимо выявлять и развивать способности к оперативному мышлению.

Возрастная категория 14-16 лет – это контингент этапа углубленной спортивной специализации. На этом этапе формируются способности, которые проявляются в конкретной спортивной деятельности. Важно глубоко и всесторонне изучать каждого своего воспитанника, сделать выводы о перспективности юного спортсмена и определять его узкую спортивную специализацию.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Количественный состав группы до 30 человек. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или самого обучающегося, достигшего 14 лет, и при наличии медицинского допуска (справки) к занятиям по баскетболу. Формирование тренировочных групп баскетболистов осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов.

На первом уровне «Старт» группа формируется из всех желающих по уровню физической подготовленности (результаты тестирования).

На втором и третьем уровнях «Мы в игре» и «Баскетбол» группы формируются из обучающихся, которые выполнили успешно тесты физической, технической и тактической подготовленности.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение 3 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недели в объеме 276 часов в год. Общее количество часов реализации программы 828 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 2 академических часа (90 минут) 3 раза в неделю. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий (в условиях дистанционного обучения).

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Программа предусматривает теоретические, практические, контрольные занятия. Основной упор на практических занятиях делается на совершенствования двигательных способностей обучающихся: координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей. В процессе реализации программы обучающиеся осваивают тактику игры в баскетболе, взаимодействия в парах.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы «Движение вверх» заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** формирование и систематизация профессиональных знаний, умений и навыков обучающихся игры в баскетбол.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- развивать физические качества обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- совершенствовать у обучающихся технические элементы баскетбола;
- совершенствовать у обучающихся основу техники в баскетболе;

- обучить обучающихся тактическим индивидуальным приемам и командному взаимодействию;
-изучить с обучающимися правила игры в баскетбол, основные принципы осуществления судейства баскетбольного матча;
- формировать готовность обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.

Метапредметные:

- формировать у обучающихся потребность в организации своего свободного времени;
- формировать у обучающихся потребность в укреплении своего здоровья;
- формировать у обучающихся умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- владеть основами самоконтроля, оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагога и обучающегося;
- работать индивидуально и в группе;
- формировать у обучающихся потребность к дальнейшему самосовершенствованию.

Личностные:

- формировать самостоятельность у обучающихся в принятии решений;
- формировать культуру поведения во время физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать коммуникативные, волевые, нравственные качества личности.
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. *Учебно-тематический план и содержание программы Первый уровень «Старт»*

Задачи программы:

1. Предметные (образовательные):

- развивать физические качества обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- закреплять у обучающихся технические элементы баскетбола;
- закреплять у обучающихся основу техники в баскетболе;
- освоить тактические индивидуальные приемы и командные взаимодействия обучающихся;

-изучить с обучающимися правила игры в баскетбол, основные принципы осуществления судейства баскетбольного матча

- формировать готовность обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.

2. Метапредметные:

- формировать потребность у обучающихся в организации своего свободного времени;
- формировать потребность в укреплении своего здоровья;
- формировать у обучающихся умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- владеть основами самоконтроля, оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагога и обучающегося;
- работать индивидуально и в группе;
- формировать у обучающихся потребность к дальнейшему самосовершенствованию.

3. Личностные:

- формировать самостоятельность у обучающихся в принятии решений;
- формировать культуру поведения во время физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать коммуникативные, волевые, нравственные качества личности.
- формировать у обучающихся навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Учебно-тематический план

№	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Прак-тика**	
Вводное занятие «Требование программы. Техника безопасности»		**2**	**2**	**-**	Устный опрос
Раздел 1. Теория и методика физической культуры:		**8**	**8**	**-**	
1.1	Физическая культура и спорт в России, области	8	8	-	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка:		**140**	**14**	**126**	
2.1	Строевые упражнения	22	4	18	Тестирование физических качеств
2.2	Упражнения для всех групп мышц	42	4	38	
2.3	Упражнения для развития физических качеств	76	6	70	

Раздел 3. Основы баскетбола:		**68**	**16**	**52**	
3.1	Техническая подготовка	32	8	24	Учебная игра, соревнования
3.2	Тактика нападения	10	2	8	
3.3	Тактика защиты	10	2	8	
3.4	Соревнования	10	2	8	
3.5	Судейская практика	6	2	4	
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:		**56**	**16**	**40**	
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	14	4	10	Тестирование физических качеств
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	14	4	10	
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	14	4	10	
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	14	4	10	
Итоговое занятие		**2**	**-**	**2**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**276**	**56**	**220**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности» (2 часа)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры (8 часов)

1.1 Физическая культура и спорт в России, области (8 часов).

Теория. Физическая культура и спорт в РФ, области. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (140 часов)

2.1 Строевые упражнения (22 часа).

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Строи и управление ими.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Упражнения для всех групп мышц (42 часов).

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика. Упражнения 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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения 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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

2.3 Упражнения для развития физических качеств (76часов).

Теория: Понятия физических качеств. Техника безопасности и правила выполнения. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости.

Практика: 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой:

толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом 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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Основы баскетбола (68 часов)

3.1. Техническая подготовка (32 часа)

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении

технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практика. Просмотр и обсуждение видеозаписей игр. Упражнения на отработку передвижений по площадке в низкой стойке; передачу мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия

3.2. Тактика нападения (10 часов)

Теория. Тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Практика. Упражнения на развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. Необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

-взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

-взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

-взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

3.3. Тактика защиты (10 часов)

Теория. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Практика. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия. делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

3.4. Соревнования (10 часов)

Теория. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Практика. Соревнования различного уровня (в течение учебного года).

3.5. Судейская практика (6 часов)

Теория. Деятельность судьи во время соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Значение жестов. Правила игры в баскетбол.

Практика. Навыки организации и проведения занятий и соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Оформление протоколов соревнований.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (56 часов)

4.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (14 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (14 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на

точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

4.3. Упражнения для развития игровой ловкости (14 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.4. Упражнения для развития специальной выносливости (14 часов).

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.3.2. *Учебно-тематический план и содержание программы*
Второй уровень «Мы в игре»

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- развивать физические качества у обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- совершенствовать у обучающихся технические элементы баскетбола;
- совершенствовать у обучающихся основу техники в баскетболе;
- освоить тактические индивидуальные приемы и командные взаимодействия обучающихся;
-изучить правила игры в баскетбол, основные принципы осуществления судейства баскетбольного матча;
- формировать готовность обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.

Метапредметные:

- формировать у обучающихся потребность в организации своего свободного времени;
- формировать у обучающихся потребность в укреплении своего здоровья;
- формировать у обучающихся умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- владеть основами самоконтроля, оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагога и обучающегося;
- работать индивидуально и в группе;
- формировать у обучающихся потребность к дальнейшему самосовершенствованию.

Личностные:

- формировать у обучающихся самостоятельность в принятии решений;
- формировать у обучающихся культуру поведения во время физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать коммуникативные, волевые, нравственные качества личности.
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требование программы. Техника безопасности»		**2**	**2**	-	Устный опрос
Раздел 1.Теория и методика физической культуры:		**8**	**8**	-	Устный опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России, области	8	8	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка:		**88**	**20**	**68**	Тестирование физических качеств
2.1	Строевые упражнения	10	2	8	
2.2	Упражнения для всех групп мышц	28	8	20	
2.3	Упражнения для развития физических качеств	50	10	40	
Раздел 3. Основы баскетбола		**112**	**26**	**86**	Учебная игра, Соревнование
3.1	Техническая подготовка	44	12	32	
3.2	Тактика нападения	20	4	16	
3.3	Тактика защиты	20	4	16	
3.4	Соревнования	22	4	18	
3.5	Судейская практика	6	2	4	
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:		**64**	**16**	**48**	Тестирование физических качеств
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	16	4	12	
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	16	4	12	
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	16	4	12	
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	16	4	12	
Итоговое занятие		**2**	**-**	**2**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО	**276**	**72**	**204**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности» (2 часа)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры (8 часов)

1.1 Физическая культура и спорт в России, области (8 часов).

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (88 часов)

2.1 Строевые упражнения (10 часов).

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Строи и управление ими.

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Упражнения для всех групп мышц (28 часов).

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика. Упражнения 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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна

впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения 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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

2.3 Упражнения для развития физических качеств (50часов).

Теория. Понятия физических качеств. Техника безопасности и правила выполнения. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости.

Практика. 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом 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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Основы баскетбола (112 часов)

3.1. Техническая подготовка (44 часа)

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Практика. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия

3.2. Тактика нападения (20 часов)

Теория. Тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Практика. Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. Необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия

игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

-взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

-взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

-взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

3.3. Тактика защиты (20 часов)

Теория. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Практика. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия. делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

3.4. Соревнования (22 часа)

В рамках учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня.

Теория. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Практика. Соревнования различного уровня.

3.5. Судейская практика (6 часов)

Теория. Деятельность судьи во время соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Значение жестов. Правила игры в баскетбол.

Практика. Навыки организации и проведения занятий и соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Оформление протоколов соревнований.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (64 часа)

4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (16 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (16 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

4.3. Упражнения для развития игровой ловкости (16 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.4. Упражнения для развития специальной выносливости (16 часов).

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма контроля – тестирование физических качеств.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.3.3. *Учебно-тематический план и содержание программы Третий уровень «Баскетбол»*

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- развивать физические качества у обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- совершенствовать у обучающихся технические элементы баскетбола;
- совершенствовать у обучающихся основу техники в баскетболе;
- освоить тактические индивидуальные приемы и командные взаимодействия в игре баскетбол;
-изучить с обучающимися правила игры в баскетбол, основные принципы осуществления судейства баскетбольного матча;
- формировать у обучающихся готовность к участию в спортивных соревнованиях.

Метапредметные:

- формировать у обучающихся потребность в организации своего свободного времени;

- формировать у обучающихся потребность в укреплении своего здоровья;
- формировать у обучающихся умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- владеть основами самоконтроля, оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагога и обучающегося;
- работать индивидуально и в группе;
- формировать у обучающихся потребность к дальнейшему самосовершенствованию.

Личностные:

- формировать у обучающихся самостоятельность в принятии решений;
- формировать у обучающихся культуру поведения во время физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать коммуникативные, волевые, нравственные качества личности.
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требование программы. Техника безопасности»		**2**	**2**	-	Устный опрос
Раздел 1.Теория и методика физической культуры:		**8**	**8**	-	Устный опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России, области	8	8	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка:		**58**	**14**	**44**	Тестирование физических качеств
2.1	Строевые упражнения	8	2	6	
2.2	Упражнения для всех групп мышц	22	6	16	
2.3	Упражнения для развития физических качеств	28	6	22	
Раздел 3.Основы баскетбола		**134**	**22**	**112**	Учебная игра, Соревнование
3.1	Техническая подготовка	48	8	40	
3.2	Тактика нападения	24	4	20	
3.3	Тактика защиты	24	4	20	
3.4	Соревнования	32	4	28	
3.5	Судейская практика	6	2	4	

Раздел 4. Специальная физическая подготовка:		**72**	**16**	**56**	Тестирование физических качеств
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	18	4	14	
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	18	4	14	
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	18	4	14	
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	18	4	14	
Итоговое занятие		**2**	**-**	**2**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО	**276**	**62**	**214**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности» (2 часа)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры (8 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России, области (8 часов).

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (58 часов)

2.1. Строевые упражнения (8 часов).

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Строи и управление ими.

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,

повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2. Упражнения для всех групп мышц (22 часа).

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика. Упражнения 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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения 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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

2.3. Упражнения для развития физических качеств (28часов).

Теория: Понятия физических качеств. Техника безопасности и правила выполнения. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости.

Практика: 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом 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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Основы баскетбола (134 часа)

3.1. Техническая подготовка (48 часов)

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов,

показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Практика. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия

3.2. Тактика нападения (24 часа)

Теория. Тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Практика. Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры

и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. Необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

-взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

-взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

-взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

3.3. Тактика защиты (24 часа)

Теория. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Практика. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия. делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Форма контроля - учебная игра, соревнование.

3.4. Соревнования (32 часа)

В рамках учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня.

Теория. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Практика. Соревнования различного уровня.

3.5. Судейская практика (6 часов)

Теория. Деятельность судьи во время соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Значение жестов. Правила игры в баскетбол.

Практика. Навыки организации и проведения занятий и соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Оформление протоколов соревнований.

Форма контроля : учебная игра, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (72 часа)

4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (18 часов)

Теория. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных дей-

ствий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (18 часов)

Теория. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок

мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

4.3. Упражнения для развития игровой ловкости (18 часов)

Теория. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.4. Упражнения для развития специальной выносливости (18 часов).

Теория. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе **первого уровня «Старт»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

- о развитии спорта в России, об олимпийском и параолимпийском движении;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру региональных соревнований по спортивным играм: первенство области по спортивным играм;
- о воздействии регулярных занятий физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием баскетболистов;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх;
- классификацию и терминологию технических приемов в баскетболе;
- правила соревнований по баскетболу;
- основы судейства по избранному виду спорта;

умеют:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств баскетболистов;
- выполнять комплексы специальных упражнений и комплексы, направленные на развивающие специальные физические качества баскетболистов;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и спортивными играми;
- играть в баскетбол;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке баскетболистов;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

будут демонстрировать:

- умение точно выполнять ведения мяча;
- умение точно выполнять передачи мяча;
- умение самостоятельно развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и других спортивных игр;
- умение точно выполнять базовые упражнения по передвижению и остановкам на площадке;

• умение точно выполнять базовые упражнения работы в парах передачи и отбор мяча, соответствующие данному уровню подготовки;

• применение способов страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

По окончании обучения по программе **второго уровня «Мы в игре»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

• значение спортивных соревнований в спортивных играх, российские и международные юношеские соревнования по баскетболу;

• основы судейства и правила соревнований по баскетболу;

• понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий;

• меры предупреждения перетренированности (переутомления);

• значение активного отдыха для спортсмена;

• характерные травмы в спортивных играх профилактика и меры их предупреждения;

• о роли здорового образа жизни в процессе спортивной подготовки баскетболистов;

• основные методы развития волевых качеств баскетболистов;

умеют выполнять:

• общеразвивающие упражнение и комплексы упражнений направленности спортивные игры;

• комплексы общеподготовительных упражнений, направленных на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке;

• упражнения и комплексы упражнений специальной физической подготовки баскетболистов;

• подвижные игры с упражнениями, направленными на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств баскетболистов;

• подвижные игры с элементами спортивных игр;

• упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на общее развитие физических качеств;

• контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовки юных баскетболистов;

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и спортивных игр;

будут демонстрировать:

• умение точно выполнять комплексы подготовительных физических упражнений;

• умение точно выполнять комплексы и игровые связки в баскетболе;

• умение развивать основные физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

• умение точно выполнять технические игровые комбинации;
• умение точно выполнять комбинации упражнений, связанные с передачами и перемещениями по площадке;
• умение точно выполнять индивидуальные перемещения по площадке и остановки;
• умение точно выполнять комбинации, заканчивающиеся бросками по кольцу;
• применение способов страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах.
• умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

По окончании обучения по программе **третьего уровня «Баскетбол»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

• значение спортивных тренировок в формирование двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
• физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков и умений юных баскетболистов;
• единую всероссийскую спортивную классификацию в разделе «Баскетбол»;
• основные методы развития и совершенствования волевых качеств, основы психологической подготовки гимнастов в процессе спортивной подготовке баскетболистов;
• пути дальнейшего развития баскетбола в нашей стране и мире;
• приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу;

умеют:

• выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных физических качеств юных баскетболистов;
• выполнять подвижные игры и физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств баскетболистов;
• выполнять подвижные игры с элементами спортивных игр различной психофизиологической нагрузки;
• анализ выполнения различных технических комбинаций, ошибки при их выполнении и методы их устранения;
• составлять индивидуальные планы тренировки и спортивной подготовке;
• выполнять физические упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие специальные двигательные навыки и умения в баскетболе;
• выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке юных баскетболистов;

будут демонстрировать:

• умение точно выполнять сложные групповые технические комбинации в баскетбол;

• умение точно выполнять основные упражнения в бросках в движении;

• умение точно выполнять броске в прыжке со средней дистанции с сопротивлением;

• умение точно выполнять бросок в прыжке с последующим движением к щиту;

• умение точно выполнять подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча;

• умение точно выполнять различные вариант добивания мяча;

• умение точно выполнять комбинации в нападении и обороне, соответствующие данному уровню подготовки;

• применение способов страховки и самостраховки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений в баскетболе;

• умение использовать тестовые упражнения по специальной физической подготовке в баскетболе.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- устойчивый интерес к выбранному виду спорта, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально- волевые качества личности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по баскетболу, в также с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Уровень	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов / этапов	Продолжительность каникул
Старт	276	46	6 часов в неделю	92	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказу ДЮСШ
Мы в игре	276	46	6 часов в неделю	92	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказу ДЮСШ
Баскетбол	276	46	6 часов в неделю	92	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказу ДЮСШ

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх

и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами и приёмами обучения* данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. 15

- метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики игры, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в соревнованиях различного уровня и сдача нормативов ВФСК ГТО.

Программа основана на использовании следующих *педагогических технологий:* технологии индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и

индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Движение вверх» реализуются в соответствии с направлениями «Программы воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;
- патриотическое воспитание;
-духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение.

№	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Зал - минимальные размеры 28х15 м	1
2	Мячи баскетбольные	30
3	Баскетбольные кольца	2
4	Баскетбольные щиты	2

5	Гимнастические стенки	2
6	Гимнастические скамейки	3
7	Гимнастические маты	3
8	Утяжелители	3
9	Эспандер	5
10	Мячи набивные (масса 1,2,3 кг)	15
11	Резиновые амортизаторы	15
12	Рулетка	1
13	Фишки	50
14	Электронное табло	1

Кадровое обеспечения. Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

Информационное обеспечение:

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 (Дата обращение: 25.06.2023)
2. Предмет «Физическая культура»/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.openclass.ru/ (Дата обращение: 17.06.2023)
3. Сайт ГТО нормативы/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.gto.ru/norms#scholars (Дата обращение: 02.06.2023)
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: www.minsport.gov.ru (Дата обращение: 21.06.2023)
5. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://multiurok.ru/files/poleznye-saity-dlia-uchitelei-fizicheskoi-kultury.html (Дата обращение: 14.06.2023)
6. Спортивная электронная библиотека/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://libsport.ru (Дата обращение: 07.06.2023)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://libspotedu.ru (Дата обращение: 09.06.2023)

2.3. Формы контроля

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает уровень сформированности знаний, умений и навыков, уровень развития индивидуальных физических качеств и личностный рост учащихся.

Диагностика и ***контроль*** результатов обучения осуществляется в несколь-

ко этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Результатом реализации программы является торжественное мероприятие. Также в ходе реализации программы учащиеся могут выступать на соревнованиях различного уровня, выполнить нормы ВФСК ГТО на знаки отличия, участвовать в конкурсах, спортивно- массовых мероприятиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Первый уровень «Старт»

Этапы диагностики	**Форма диагностики**
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Второй уровень «Мы в игре»

Этапы диагностики	**Форма диагностики**
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Третий уровень «Баскетбол»

Этапы диагностики	**Форма диагностики**
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, тестирование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает:

- бег 30 м с высокого старта;
- непрерывный бег в течение 5 мин.;
- челночный бег 3 х 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания из виса на руках;
- наклон вперёд.

Методические рекомендации по выполнению тестирование (см. Приложение 4)

Организация и проведение тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем учащимся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем 3 раза в год (октябрь, январь, май). Результаты тестирования заносятся в дневник самоконтроля спортсмена и журнал учета спортивных достижений. При переходе в другую спортивную школу (или программу) она может служит основанием для включения спортсмена в списки тренировочных групп. Уровень физической подготовленности учащихся (см. Приложение 2,3)

2.5. Методические материалы

При реализации программы используются: методические рекомендации и разработки отдельных занятий, дидактические пособия, материалы из опыта работы, мастер-классы.

Информационное обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- презентации по видам спорта;
- видеоматериалы по темам;
- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)
- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- *основная литература:*

1. Бузляков Н. А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Москва, 2019. – Т. 3, № 4. – С. 16-20.

2. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. – Москва: Юрайт, 2021. – 281 с.

3. Гвоздева К. И. Теория и методика обучения технике баскетбола. – Москва: Издательство Московского Политеха, 2020. – 50 с

4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. – Москва: Физическая культура и спорт, 2019. – 325 с.

6. Прохорова М. В. Педагогика физической культуры. - Москва: Альянс, 2021. - 292 с.

- *дополнительная:*

1. Костикова Л. В., Родионов А. В., Чернов С .Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - Москва: РФБ, 2005. – 180 с.

2. Костикова Л. В. Суслов Ф. П. Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). - Москва, 2002. – 78 с.

3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - Москва: АСТ, 2006. – 216 с.

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2008. – 299 с.

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА, 2010. – 46 с.

6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – Москва, 1996. – 206 с.

7. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - Москва, 2004. – 82 с.

Для родителей и обучающихся:

- *основная литература:*

1. Белаш В. В. Баскетбол. Защита личная с подстраховкой. – Москва: Илион, 2019. – 80 с.

2. Гольдберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2018. – 280 с.

3. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола/ Перевод А.А. Рудницкая, Н.А. Адрианов. – Москва: ЭКСМО, 2022. – 368 с.

- *дополнительная литература:*

1. Гомельский Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – Москва: Академия, 2010. – 130 с.

2. Методы подготовки баскетболистов//Современный баскетбол. - Южный, 2005. – с 25-50.

3. Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе. – Воронеж, 2006. – 200 с.

4. Пэйе Б., Пэйе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – Москва: Академия, 2008. – 98 с.

5. Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Чернов С. В., Мазурина А. В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. – Москва: Спорт, 2011. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://фцомофв.рф/files/ioe/documents/3SD1WPXH2MMBH6WKMOJX.pdf (Дата обращения 28.08.2023)

2. Российская федерация баскетбола/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://russiabasket.ru (Дата обращения 28.08.2023)

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики		Девочки		
			Низк. Низкий	Сред.	Высок.	Низк.	Сред.	Высок.
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и вы-	6,4 и вы-	6,3-5,7	5,1 и н
		12	6-"-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5-"-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5-"-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"-	6,1-"-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6-"-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ни-	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и н
	бег	12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"-	9,6-9,1	8,8 - "-
	3х10м,сек.	13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9-"-	8,7-8,3	8-"-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 -"-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и в
	длину с	12	145 - "-	165-180	200 - "-	135-"-	155-175	190-"-
	места, см	13	150-"-	170-190	205 - "-	140-"-	160-180	200 - "-
		14	160-"-	180-195	210-"-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"-	190-205	220 - "-	155-"-	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный	11	900 и	1000-	1300	700 и	850-	1100 и
	бег ,м	12	950 - "-	1100-	1350 -"-	750 - "-	900-	1150-"-
		13	1000 - "-	1150-	1400 - "-	800 - "-	950-	1200 -
		14	1050-"-	1200-	1450-"-	850 - "-	1000-	1250 -
		15	1100-"-	1250-	1500-"-	900 - "-	1050-	1300-"-
	Наклон	11	2 и ниж	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и в
Гибкость	вперед из	12	2-"-	6-8	10-"-	5-"-	9-11	16-"-
	положения	13	2-"-	5-7	9-"-	6-"-	10-12	18-"-
	стоя, см	14	3-"-	7-9	11 -"-	7-"-	12-14	20 - "-
		15	4-"-	8-10	12 - "-	7-"-	12-14	20 - "-
	Подтягива-	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	на высокой	12	1	4-6	7-"-	-	-	-
	перекладине	13	1	5-6	8-"-	-	-	-
	из виса, кол-	14	2	6-7	9-"-	-	-	-
Силовые	во раз (мальчики)	15	3	7-8	10-"-	-	-	-
		11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и в
	перекладине	12	-	-	-	4-"-	11-15	20 - "-
	из виса лежа,	13	-	-	-	5-"-	12-15	19-"-
	кол-во раз	14	-	-	-	5-"-	13-15	17-"-
	(девочки)	15	-	-	-	5-"-	12-13	16-"-

Приложение 2

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способ-ности	Контроль-ное упражне-ние (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
						Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорост-ные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и н 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и в 4,3	6,1 и н 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и в 4,8
Координа-ционные	Челночный бег 3х10м,сек.	16 17	8,2 и н 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и в 7,2	9,7 и н 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и в 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16 17	180 и н 190	195-210 205-220	230 и в 240	160 и н 160	170-190 170-190	210 и в 210
Выносли-вость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и н 1100	1300 и н 1300	1500 и в 1500	900 и н 900	1050-1200 1050-1200	1300 и в 1300
Гибкость	Наклон вперед из положе-ния стоя,	16 17	5 и н 5	9-12 9-12	15и в 15	7 и ни-же 7	12-14 12-14	20 и в 20
Силовые	На низкой перекла-дине из ви-са лежа	16 17	- -	- -	- -	6 и ни-же 6	13-15 13-15	18 и в 18
	Подтягива-ние на вы-сокой пере-кладине из виса, кол-во раз (юно-ши)	16 17	4 и н 5	8-9 9-10		- -	- -	- -

Приложение 3

Методика проведения педагогических контрольных испытаний (тестов)

Бег 30м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки, юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки, девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (юноши, девушки). Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, не сгибая коленей, делается наклон вперед с задержкой 2 сек. Фиксируется количество сантиметров на линейке, установленной от скамейки до пола. Дается 3 попытки.

Прыжок в длину с места (мальчики, юноши, девочки, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Прыжки через скакалку (юноши, девушки). Прыжки через вращающуюся скакалку на месте, на обеих ногах. При сбое можно поправить скакалку и продолжать прыгать. Фиксируется количество выполненных прыжков за 30 сек.

Приложение 4

Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.
5. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см):
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра?
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
22. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.
26. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30; б) 45; в) 60.
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой
четвертями:
а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.
32. Как начинается вторая четверть?
а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
а) 5; б) 10; в) 15.
34. Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
а) 30; б) 28; в) 24.
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры
игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может
быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со
штрафного броска);
в) три очка.
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.
52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.
53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) замену игрока.
54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.
55. Этот жест судьи означает:
а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд;
в) счет 5:2.
56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) прокат мяча.
57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) блокировку игрока;

в) замену игрока.
58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
а) 2 очка;
б) спорный мяч;
в) мертвый мяч.
59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:
а) три секунды;
б) три очка;
в) три штрафных броска.
60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) блокировку игрока

Приложение 5

Подвижные игры

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

«25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.

Приложение 6

ГЛОССАРИЙ

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

ЖЕСТЫ И УКАЗАНИЯ – визуальные или словесные средства, основанные на телодвижениях и использовании минимального количества слов, предназначенные для подготовки занимающихся к последующим движениям.

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. ЗДОРОВЬЕ – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ – состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

МЕТОДИКА – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

САМОВОСПИТАНИЕ – организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ – уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

САМООЦЕНКА – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.