

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРАСНОЯРСК»**  
(МАУДО «СШ «Красноярск»)

660131 г. Красноярск, ул. Воронова, 14 «в», тел./факс 220-35-69, 220-27-27, 220-34-78, а /я 052

ПРИНЯТО:  
Решением Педагогического совета  
Протокол от  
«31» март 2023г. № 1



УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МАУДО «СШ «Красноярск»  
от «31» март 2023г. № 134

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся:

08-18 лет

Срок реализации: 45 недель

Количество часов в неделю: 6 часов

Количество часов в год: 270 часов

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Кулева Юлия Владимировна

Инструктор -методист

**Красноярск  
2023 год**

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
.		
2	Содержание программы	8
.		
3	Формы контроля и оценочные материалы	12
.		
4	Организационно–педагогические условия реализации программы	15
.		
5	Список литературы	18
.		
	Приложение 1– Тест	19

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) физкультурно–спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная, оздоровительная.

**Уровень сложности освоения программы** – базовый.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание

социально–активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, один из самых популярных видов спорта с разнообразным двигательным содержанием. Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Игра оказывает благотворное влияние на формирование активной и творческой личности, развитие физической силы и способностей. В игре интересен процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций. В игре баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Участникам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с партнерами. Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему.

Программа «Баскетбол» позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в учебной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, а также благотворно воздействует на все системы развивающегося организма, имеет оздоровительный эффект.

Занятия баскетболом способствуют психическому здоровью, умению управлять эмоциями, развитию логического мышления, лидерских качеств, преодолению определенных комплексов, формирует навыки адаптации в обществе, профессиональной ориентации.

**Педагогическая целесообразность** – позволяет решить проблему занятости в свободное время обучающихся, формированию физических качеств, удовлетворяет их потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности их организма; пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально–технические условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале и открытых плоскостных сооружениях. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Программа позволяет изучить и освоить дополнительные навыки игры в баскетбол, которые понадобятся для более успешного освоения ДООП программы.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, их гармоничному развитию как членов общества, развитие их морально–волевых качеств и физических навыков через занятие спортивной игрой в баскетбол, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи реализации программы:**

- популяризация баскетбола и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, обучающихся: двигательные способности, координация движений, гибкость, быстрота реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам спортивные игры в баскетбол, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях баскетболом;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма (дружбы), взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в районных, городских соревнованиях по баскетболу;
- формирование отношения к спортивной игре в баскетбол как возможной области будущей деятельности;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 8 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе от 10 человек. Группы комплектуются на основании приказа о вакансиях в учреждении и в соответствии с правилами приема на обучение.

**Срок реализации программы** – 45 недель. Количество часов на освоение программы – 270 часов.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.** Продолжительность занятия – 45 минут, количество занятий в день 1- 2,

количество занятий в неделю – 6 занятий.

Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: практическое, комбинированное, соревновательное, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов игры баскетбол-и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами игры в баскетбол; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов в освоении игры баскетбол.

**Планируемые результаты.** К концу обучения по ДООП «Баскетбол» обучающиеся должны знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- сведения об истории баскетбола, о современных передовых баскетболистах, командах;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение;
- теоретические основы игры в баскетбол, правила игры;
- индивидуальные, групповые и командные действия, тактику нападения, тактику защиты;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу, жесты баскетбольного судьи;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; уметь:

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке;
- применять в игре изученные технико–тактические действия (техникой перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите, техникой передач от груди по верху и об пол, техникой дриблинга мяча, техникой броска из-под кольца, техникой штрафного броска, техникой игры в защите, и т.д.);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом и на соревнованиях;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- проводить специальную разминку для баскетболиста;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, игры в баскетбол, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

#### **Планируемые личностные результаты.**

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, со взрослыми и в других видах деятельности.
- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений.
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### **Планируемые метапредметные результаты.**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.

- Владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Результаты обучения** – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (баскетболу); выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях.

## **2. Содержание программы**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 45 недель, в соответствии с учебно-тренировочным планом.

### **Учебно-тренировочный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Формирование группы.	8	2	6	Беседа, педагогическое наблюдение, диагностика.
2.	Вводное занятие. Основы игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	7	2	5	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
3.	Техника игры в	80	25	55	Выполнение



	баскетбол				практических заданий. педагогическое наблюдение.
4.	Тактика игры в баскетбол	80	25	55	Выполнение, практических заданий, педагогическое наблюдение.
5.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	48	8	40	Выполнение практических заданий, нормативов, педагогическое наблюдение.
6	Психологическая подготовка	8	4	4	Беседа, педагогическое наблюдение
8.	Спортивные соревнования по баскетболу	35	-	35	Участие в соревнованиях
9.	Итоговая аттестация	4	-	4	Тестирование, игра
Итого:		270	66	204	

### Содержание учебного плана

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в баскетбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики игры. Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, и группового исполнения.

#### 1. Формирование группы.

Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол». Приём документов и медицинских допусков. Формирование списка обучающихся.

#### 2. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи обучения. Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Практика. Входной контроль – диагностика обучающихся.

### **3. Техника игры.**

**Теория.** Общие основы баскетбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в баскетбол. Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Расстановка и позиции игроков. Начало игры и выбрасывание. Бросок с дистанции. Понятие «Мертвый» - «Живой» мяч. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Техника выполнения приема мяча двумя руками. Передвижения в стойке баскетболиста. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении передачи от груди. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения передачи об пол. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена.

Техника выполнения броска из-под кольца. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении броска. Техника выполнения штрафного броска. Правильное положение кисти на мяче перед броском.

Техника выполнения броска со средней дистанции. Правильное положение ног перед выполнением броска.

Техника выполнения навесной передачи на кольцо партнеру.

**Практика.** Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передач. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении броска из-под кольца. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении штрафного броска. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи об пол. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении передачи от груди партнеру. Тестирование.

### **4. Тактика игры.**

**Теория.** Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика.** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обращение внимания на расположение игроков на площадке, какой игровой прием применить. (бросок или передачу)

**Теория.** Тактика нападения. Индивидуальные действия.

**Практика.** Принятие решения при выводе мяча из тыловой зоны (комбинация нападения); «Экстра» пас при быстром перемещении мяча по 3х-очковой линии; Быстрая передача по верху игроку под кольцо; Владение техническими элементами дриблинга; Умение выбирать определенный технический элемент ведения мяча

при обыгрыше защитника; Выполнение броска с места с 3-х очковой и средней дистанции; Выбор броска, оценка ситуации и дистанции для выполнения броска.

Теория. Тактика нападения. Командные действия.

Практика. Передача в 3-х секундную зону; Передача в быстрый прорыв; Передача одной рукой через всю площадку партнеру.

Теория. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Практика. Правильная техника защитной стойки; Техника перемещения в защитных стойках; Подстраховка партнера с дальней стороны в защите; Правильное перемещение в позициях защиты при подстраховке.

Теория. Тактика защиты. Групповые действия.

Практика. Определение расстановки зонной защиты; Разновидности расстановки защиты (3:2, 2:3, 1:3:1); Выбор определенной защиты под нападение соперника.

## **5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).**

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно–спортивных занятиях, самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные спортивные игры, игры с предметами, специальные эстафеты. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

## **6. Психологическая подготовка**

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А так же воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на игру, методы руководства командой в игре. Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого–педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения.

## **7. Итоговая аттестация (итоговое занятие)**

Подведение итогов обучения. Тестирование для определения усвоения теоретического материала (Приложение №1). Игра (участие в соревнованиях).

### 3. Формы контроля и оценочные материалы

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы по баскетболу и учебно-тренировочного плана, является частью ДООП «Баскетбол».

#### Виды контроля реализации программы.

Диагностика проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям баскетболом.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП программы.

**Формы проведения контроля:** беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебная игра, участие в соревнованиях, в товарищеских играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания
	Итоговая аттестация
Формирование группы.	-
Вводное занятие. Основы командной игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	-
Техника игры в баскетбол	Тестовые задания
Тактика игры в баскетболе	Выполнение нормативов, тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Тестовые задания
Спортивные соревнования по баскетболу	Участие в соревнованиях.

### **Средства контроля.**

Основной показатель работы по программе «Баскетбол» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестирования (тестовые задания) и выполнение практических заданий, (контрольных упражнений).

Итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

Практические задания итогового контроля:

- Челночный бег 3x10 м (с).
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в высоту (вертикальный) с места.

### **Критерии и формы оценивания образовательных результатов.**

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- 1) Челночный бег (тест на определение координационных способностей)
- 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки прыгучести и динамической силы)
- 3) Прыжок в высоту (вертикальный) с места (для воспитания силовых качеств).

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

**Оценка уровня технической подготовки.** Оценка уровня технико–тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

- 1) Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками от груди по верху и об пол. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.
- 2) Техничко–тактические навыки: выполнение скоростного ведения, броска с места. Оценка навыка заключается в 3/5 попаданий в кольцо.

### **Нормативы по технической подготовке**

№ п/п	Контрольные испытания	Количество выполненных заданий
1.	Ведение мяча	5
2.	Бросок из-под кольца	3
3.	Бросок со средней дистанции в прыжке	3
4.	Передача мяча от груди	4

**Нормативы по общей физической подготовке:**

Челночный бег 3x10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Разрешается 2 попытки, берется лучший результат.

Нормативы для обучающихся – челночный бег  3x10 м	Мальчики	Девочки
	(с)	
	7,9	8,9

Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет наилучший результат.

Нормативы для обучающихся – прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мальчики	Девочки
	(см)	
	195	160

Прыжок в высоту (вертикальный) с места. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх, мах руками допускается. Приземление на обе ноги. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте (рост), и в прыжке с места в высоту.

Учитывается лучший результат из трех попыток.

Нормативы для обучающихся – Прыжок в высоту (вертикальный) с места	Мальчики		Девочки	
	рост	см	рост	см
	200	240	180	220

**Оценка уровня физических способностей и подготовленности обучающихся** включает в себя выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке. Оценка уровня освоения программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке** включает в себя – тестирование. Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2–3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « – » при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (баскетбол). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **4. Организационно–педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** – реализация программы и подготовка занятий осуществляются тренером-преподавателем в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

**Материально – техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал с баскетбольной разметкой.

Для прохождения данной программы необходимое оборудование и спортивный и инвентарь:

- основное: баскетбольный щит, кольца – комплект, мячи баскетбольные;
- дополнительное и вспомогательное: свистки, насос со штуцером и иглой, стойки для обводки, скакалки, часы – секундомер, аптечка.

Техническое оснащение: проектор, ноутбук.

## **Учебно–методическое и информационное обеспечение.**

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- соревнования;
- работа с учебной литературой;
- сдача нормативов, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

На самостоятельное обучение выносятся теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности баскетболиста.

Знание тренером-преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого баскетболиста и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств баскетболиста – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).



Практической основой развития психических функций баскетболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико–тактической готовности баскетболистов тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем контроля поведения, действий игроков.

Современный баскетбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в игре, в конце игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого–педагогические приемы: разъяснение и убеждение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности баскетболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа тренера-преподавателя решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в группе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования группы является цель, достижению которой подчинена деятельность его обучающихся. Намеченная цель должна показывать возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно–тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно–оздоровительных и спортивно–массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно–тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и

дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- вовлечение родителей в учебно–воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно–воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

## 5. Список литературы

1. Литвинов С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: Учебное пособие для вузов. – М: Юрайт, 2021. – 413 с.
2. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско–юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.
4. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
5. Кузин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002
6. Сидякин А.И, Е.Я.Гомельский. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

**Контрольный тест по баскетболу**

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

1. Основатель игры баскетбол:  
а) Л. Гулик б) Э. Мораллер в) Д. Нейсмит г) Т. Арчер
2. Дата рождения игры:  
а) 1981 г. б) 1891 г. в) 1889 г. г) 1919 г.
3. Страна рождения баскетбола:  
а) Аргентина б) Португалия в) США г) Италия
4. Второй этап развития игры охватывал период:  
а) 1891-1918 г. б) 1895-1925 г. в) 1932-1939 г. г) 1919-1931 г.
5. Дата создания ФИБА:  
а) 18.06.32 г. б) 18.07.34 г. в) 06.06.33 г. г) 06.01.35 г.
6. Когда баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр:  
а) 1896 г. б) 1932 г. в) 1936 г. г) 1956 г.
7. В каком году состоялся первый чемпионат мира среди мужчин:  
а) 1892 г. б) 1950 г. в) 1953 г. г) 1960 г.
8. Год выхода на международную арену советской команды:  
а) 1936 г. б) 1945 г. в) 1947 г. г) 1954 г.
9. В каком году состоялся первый чемпионат страны:  
а) 1928 г. б) 1923 г. в) 1936 г. г) 1947 г.
10. Третий этап развития баскетбола:  
а) 1925-1945 г. б) 1932-1947 г. в) 1919-1931 г. г) 1947-1980 г.
11. Где проходил первый чемпионат мира среди мужчин:  
а) Аргентина б) США в) Китай г) Чили
12. Как переводится слово «баскетбол»:  
а) корзина-щит б) щит-мяч в) корзина-мяч г) щит-гол
13. В каком году появились первые правила по баскетболу:  
а) 1889 г. б) 1901 г. в) 1894 г. г) 1899 г.
14. Год выхода в СССР новых правил по баскетболу:  
а) 1906 г. б) 1913 г. в) 1939 г. г) 1940 г.
15. В каком году в СССР баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных заведениях:  
а) 1913 г. б) 1920 г. в) 1927 г. г) 1934 г.
16. Основатель игры мини-баскетбол:  
а) Мораллер б) Коузи в) Пауэр г) Арчер
17. В каком году при ФИБА был создан комитет, занимающийся мини-баскетболом:  
а) 1869 г. б) 1932 г. в) 1968 г. г) 1952 г.