1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на укрепление здоровья школьников, содействуя их физическому развитию через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030
- Постановление главного 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 молодёжи»
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»
- Решение Совета МО ГО ’’Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года"
- В соответствии с направлениями социально-экономического развития Республики Коми «Спорт – норма жизни» одной из целей является создание условий для занятий физкультурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовки спортивного резерва, что возможно реализовать через ДПО «Баскетбол».

Физкультурно-оздоровительная направленность программы «Баскетбол»:

- определяется ее содействию правильному физическому развитию, приобретению необходимых теоретических знаний и использованию их на практике, организацию здоровьесберегающего досуга подростков;
- представляет собой предметно-тематическую область, в рамках которой специально организуется деятельность педагога и учащихся, направленная на решение некоторых задач образования, физического воспитания, развитие некоторых качеств личности, необходимых в командных видах спорта и проявлению лидерских качеств.

Программа модифицирована, составлена на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания

для 1-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Уровень освоения программы

ДОП «Баскетбол» имеет базовый уровень освоения программы. Элементарные знания и умения по игре в баскетбол учащиеся уже получили. Программа «Баскетбол» закрепляет мотивацию к занятиям баскетболом, усложняет тактические приёмы, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной игровой деятельности в освоении программы.

Направленность физкультурно - спортивная

Актуальность программы

Актуальность программы «Баскетбол» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников. Спрос на занятия баскетболом с каждым годом увеличивается, что говорит о ежегодной наполняемости групп и открытию новых групп для учащихся младшего возраста. Помимо этого, актуальность программы обусловлена тем, что для её реализации требуется несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч. Занятия по программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков игры в баскетбол.

Отличительной особенностью программы является то, что она включает в себя теоретическую и практическую часть, способствует формированию у учащихся коммуникативных, познавательных и личностных универсальных учебных действий. Программа «Баскетбол» направлена не только на развитие навыков сотрудничества, но и вооружает учащихся знаниями о данном виде спорта и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы

ДОП «Баскетбол» адресована детям от 12 до 18 лет, заинтересованный в занятиях командными спортивными играми, в частности в баскетбол, желающий принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (https://komi.pfdo.ru/) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Количество учащихся в группе 15 человек.

Срок освоения программы

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объём часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 105 теоретических и практических занятий.

Формы обучения

Очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса

Групповая, парная, индивидуальная

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические занятия,
- практические занятия,
- однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической),
- комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях),
- игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент),
- круговые тренировки,
- просмотр обучающего видеоматериала,
- участие в соревнованиях,
- встреча с известными людьми,
- подвижные игры,
- выполнение самостоятельной работы,
- контрольные игры.

Режим занятий:

Учащиеся имеют три занятия в неделю, продолжительностью каждого занятия – один академический час. Длительность одного академического часа составляет 40 минут, что соответствует требованиям СанПин.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Год Обучения	**Продолжительность одного занятия**	**Количество занятий в неделю**	**Всего часов в неделю**	**Всего часов в год**
1 год обучения	1 час	3	3	105

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - **с**формировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

***Задачи*:**

Обучающие:

- сформировать систему необходимых теоретических знаний о баскетболе.
- научить основным техническим приемам, правилам игры, тактическим действиям.
- ознакомить с физиологией и гигиеной спортсмена;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня физической подготовленности;
- развивать мотивацию к познанию.
- развивать физические качества, совершенствовать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- мотивировать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- способствовать потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название разделов и тем	Количество часов
Теория	10
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	25
ОФП	25
Соревнования	15
Итого:	**105**

1.3.2. Содержание учебного плана

3 часа в неделю, всего 105 часов

Теория *(10 часов).* Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка *(30 часов).*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка *(25 часов).*

Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двустороння игра.

Общефизическая подготовка *(25 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30 м; 2-3 х 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий — от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, Юм (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом- отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая,

левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед- вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования *(15 часов).* Принять участие в трех соревнованиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
Календарно-тематический план – 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Инструкции по ТБ, ОФП, СФП	1		
2	Круговая тренировка с элементами баскетбола	1		
3	Совершенствование техники ведения. Бросок в прыжке	1		
4	Совершенствование ведения. Подвижные игры на ведение	1		
5	Совершенствование броска после ведения. Подвижные игры	1		
6	Совершенствование перевода и ловя мяча в различных игровых ситуациях	1		
7	Совершенствование ведения мяча в различных исходных положениях	1		
8	Совершенствование бросков с точек. Учебная игра	1		
9	Учебно-тренировочная игра	1		
10	Совершенствование бросков с места после ведения. Учебная игра	1		
11	Броски в прыжке после ведения, подбор. Учебная игра	1		
12	Упражнения на ведение. Учебная игра	1		
13	Взаимодействие и игра в защите 1х1. Учебная игра	1		
14	Учебно-тренировочная игра	1		
15	Совершенствование бросков, передач. Учебная игра	1		
16	Товарищеская игра	1		

17	Совершенствование ранее изученного. Контрольная игра.	1		
18	Совершенствование ранее изученного. Контрольная игра.	1		
19	Совершенствование ранее изученного. Контрольная игра.	1		
20	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра	1		
21	Тактика свободного нападения	1		
22	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра	1		
23	Учебная игра с заданиями	1		
24	Бросок мяча после ловли. Учебная игра	1		
25	Перехват, быстрый прорыв. Учебная игра	1		
26	Бросок в прыжке после ловли. Учебная игра	1		
27	Взаимодействие игроков 2х2,3х3.	1		
28	Учебная игра	1		
29	Учебная игра	1		
30	Совершенствование штрафного броска	1		
31	Броски со средней и дальней дистанции.	1		
32	Баскетбол 1х1,защита с подстраховкой.	1		
33	Совершенствование бросков после ведения	1		
34	Взаимодействия игроков 4х4. Учебная игра	1		
35	Учебная игра с заданиями	1		
36	Разучивание "Заслона". Совершенствование бросков.	1		
37	Совершенствование "Заслона". Совершенствование бросков. Учебная игра	1		
38	"Заслон". Учебная игра	1		
39	Атака через заслон. Учебная игра	1		
40	Перехват, накрывание мяча.	1		
41	Атака через заслон. Учебная игра	1		
42	Взаимодействие трёх игроков. "Восьмёрка"	1		
43	Взаимодействие "Малая восьмёрка"	1		

44	Совершенствование броска после ведения	1		
45	Позиционное нападение	1		
46	Быстрый отрыв. Учебная игра.	1		
47	Совершенствование броска в прыжке	1		
48	Тактика нападения.	1		
49	Тактика защиты. Совершенствование бросков	1		
50	Совершенствование бросков в движении, в прыжке.	1		
51	Совершенствование личной защиты. Учебная игра	1		
52	Личная защита 2х2, 3х3. Учебная игра	1		
53	Позиционное нападение	1		
54	Личная защита	1		
55	Учебная игра	1		
56	Учебная игра	1		
57	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра	1		
58	Совершенствование нападения. Учебная игра	1		
59	Взаимодействие "Большая восьмёрка"	1		
60	Совершенствование бросков. Учебная игра	1		
61	Тактика защиты, нападения. Учебная игра	1		
62	Учебная игра с заданиями	1		
63	Личная защита. Учебная игра	1		
64	Совершенствование передач тройках со сменой мест	1		
65	Совершенствование перехвата	1		
66	Учебная игра	1		
67	Накрывание мяча	1		
68	Учебная игра	1		
69	Групповые действия в защите. Учебная игра	1		
70	Групповые действия в нападении. Учебная игра	1		
71	Совершенствование тактических взаимодействий	1		
72	Совершенствование тактических	1		

	взаимодействий			
73	Учебная игра с заданиями	1		
74	Совершенствование выбивания, вырывания мяча	1		
75	Стритбол	1		
76	Совершенствование бросков, передач. Учебная игра	1		
77	Командные действия в защите	1		
78	Взаимодействие "Малая восьмёрка"	1		
79	Подбор, подстраховка. Учебная игра	1		
80	Совершенствование бросков в игре. Учебная игра	1		
81	81. Совершенствование тактических взаимодействий	1		
82	Быстрый отрыв 2х1,3х2.	1		
83	Совершенствование тактических взаимодействий	1		
84	Накрывание мяча. Учебная игра	1		
85	Бросок в прыжке. Штрафной бросок.	1		
86	Индивидуальные действия в защите	1		
87	Личная защита. Учебная игра	1		
88	Стритбол	1		
89	Заслон с подстраховкой. Учебная игра	1		
90	Учебная игра с заданиями	1		
91	Стритбол	1		
92	Заслон с подстраховкой	1		
93	Взаимодействия 2х2. Учебная игра	1		
94	Взаимодействия 3х3. Учебная игра	1		
95	Броски со средней и дальней дистанции.	1		
96	Быстрое нападение. Учебная игра	1		
97	Взаимодействие "Малая восьмёрка"	1		
98	Взаимодействие "Большая восьмёрка"	1		
99	Учебная игра. Штрафной бросок.	1		
100	Учебная игра с заданиями.	1		
101	Командные взаимодействия в нападении	1		

102	Командные взаимодействия в защите	1		
103	Пик-н-ролл	1		
104	Первенство по Стритболу	1		
105	Первенство по Стритболу	1		

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы «Баскетбол» является:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- знать технологическую последовательность выполнения работы.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- слушать собеседника;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметными результатами изучения программы является сформированность следующих умений:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
– знать о физических качествах и правилах их тестирования;
– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
– владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе имеются:

1) Спортивный зал: 24 х 12 м.
2) Оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
3. Стойки для обводки - 6 шт.
4. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки - 4 шт.
6. Гимнастический трамплин - 1 шт.
7. Гимнастические маты - 3 шт.
8. Скакалки - 30 шт.
9. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
10. Гантели различной массы - 20 шт.
11. Мячи баскетбольные - 40 шт.
12. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

- дидактические материалы;
- разработки из опыта работы педагога (сценарии, сборники подвижных игр, сборник упражнений.)
- создание информационных стендов, с материалами программы.
- проведение обучающих занятий, мастер-классов, консультаций.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

1) Дифференцированный подход.

Целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Подбор упражнений в соответствии с уровнем подготовки. Учёт гендерных особенностей.

2) Информационно-коммуникативные технологии.

Используя ИКТ теоретический материал становится более интересным, наглядным и динамичным. Широко применяю цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно для подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов, методических разработок, использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации

3) Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов широко применяю игровые технологии.

4) Игровые технологии

Игра помогает сплотить учащихся, включаясь в активную деятельность, ученики приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Игровая деятельность в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям.

5) Технология проектной деятельности.

Чаще использую творческие, информационные, исследовательские проекты.

2.3. Формы текущего контроля успеваемости.

Контрольные нормативы по баскетболу для групп 12-18 лет

Физическая подготовка:

Контрольные нормативы по баскетболу для групп 12-18 лет

Тест 1.

Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2х15 м).

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение готовности на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2.

Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик выполняет ведение мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, возвращается с ведением обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию. Тест

Тест 3.

Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся VI - VII классов выполняют броски баскетбольным мячом (размер 6). При этом учащиеся VI класса могут вы4полнять штрафной бросок, находясь на 30 см ближе к кольцу.

Тест 4.

Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5.

Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Тест 6.

6 минутный безостановочный бег.

Бег выполняется по периметру баскетбольной площадки в среднем темпе. Безостановочно, не переходя на ходьбу.

Упражнение	**Возраст**	**мальчики**	**девочки**
		Зачет/не зачет	**Зачет/не зачет**
«ЗМЕЙКА» с ведением мяча 2х15м (сек)	12 лет	**10,0-11,0** (более 11,0 не зачет)	**11,0-12,0** (более 12,0 не зачет)
	13 лет	**8,8-9,3** (более 9,3 не зачет)	**9,8-10,3** (более 10,3 не зачет)
	14-15 лет	**8,5-9,0** (более 9,0 не зачет)	**9,5-10,0** (более 10,0 не зачет)
	16-18 лет	**8,4-9,0** (более 9,0 не зачет)	**9,4-10,0** (более 10,0 не зачет)
Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек)	12 лет	**8,6-9,2** (более 9,2 не зачет)	**9,0-9,4** (более 9,4 не зачет)
	13 лет	**8,3-8,8** (более 8,8 не зачет)	**8,6-9,2** (более 9,2 не зачет)
	14-15 лет	**8,1-8,7** (более 8,7 не зачет)	**8,5-9,0** (более 9,0 не зачет)
	16-18 лет	**8,0-8,6** (более 8,6 не зачет)	**8,4-9,0** (более 9,0 не зачет)
Штрафной бросок 10 бросков (количество попаданий)	12 лет	**5-3** (менее 3 не зачет)	**5-3** (менее 3 не зачет)
	13 лет	**5-3** (менее 3 не зачет)	**5-3** (менее 3 не зачет)
	14-15 лет	**6-3** (менее 3 не зачет)	**6-3** (менее 3 не зачет)
	16-18 лет	**6-4** (менее 4 не зачет)	**6-4** (менее 4 не зачет)
Бросок в движении 10 бросков (количество попаданий)	12 лет	**5-3** (менее 3 не зачет)	**5-3** (менее 3 не зачет)
	13 лет	**6-3** (менее 3 не зачет)	**6-3** (менее 3 не зачет)
	14-15 лет	**7-3** (менее 3 не зачет)	**7-3** (менее 3 не зачет)
	16-18 лет	**8-4** (менее 4 не зачет)	**8-4** (менее 4 не зачет)
Передачи в стену за 30 сек	12 лет	**19-17** (менее 17 не зачет)	**18-16** (менее 16 не зачет)

(количество передач)	13 лет	**20-18** (менее 18 не зачет)	**19-17** (менее 17 не зачет)
	14-15 лет	**21-18** (менее 18 не зачет)	**20-17** (менее 17 не зачет)
	16-18 лет	**22-19** (менее 19 не зачет)	**20-18** (менее 18 не зачет)
6 минутный безостановочный бег	12-18 лет	+	+

Техническая подготовка.

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Данные фиксируются в Протоколе (Приложение 1)

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273- ФЗ [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/C7fwL

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А .Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/TqJRH

-Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: littp://government.ru/docs/l 8312/

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf

-ПРИКАЗ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/551785916

-ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/

-ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/

-ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/561232576

-Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/RE9tR

-Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/TiJbM

-ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года№214-п [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/550163236

-Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных ибщсразБИБйющкх программ а Республике Ком"» Г^гтектронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/TqMbA

-Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://clck.ru/TiJea

-Устав учреждения.

Список литературы для педагогов

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
4. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

5. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.8. Лях В. И., Зданевич
6. А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
7. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
8. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.