

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Сыктывкара
Сыктывкарса муниципальной асьюралана ӧтүвтэн
веськӧдланін «Шӧр сӧвмӧдан велӧдчанін №31»**

Рассмотрено
педагогическом совете №11
от 01 июня 2021 года

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 31»
_____ (Т.В.Семенова)
Приказ №376
от «01» июня 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный)
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 9 – 17 лет**

ФИО, должность составителя:
Тайбарей Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар
2021г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – 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 из физическому развитию через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- СанПином 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказом Министерства образования и науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

- приказом Министерства образования и науки России от № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- приказом 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;
- приложением к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- приложением 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 общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от г. №ВК 641/09;
- 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";
- Уставом МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара,
- Лицензией на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;
- Должностными инструкциями педагога дополнительного образования.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Одними из основных мер по реализации приоритетных направлений политики Республики Коми является:

- увеличение количества проводимых физкультурных и спортивных мероприятий,
- внедрение всероссийского комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»),
- пропаганда занятий физической культурой и спортом и распространение приверженности к ведению здорового образа жизни.

Поэтому программа «Баскетбол» способствует реализации такой стратегической цели, как развитие массового спорта, динамично развивающийся человеческий капитал с высоким духовным, культурным и профессиональным потенциалом, обеспеченный условиями его полноценной реализации.

Программа направлена на выявление, развитие и поддержку детей и подростков, проявляющих выдающиеся способности, на пропаганду ЗОЖ, двигательной активности, на раннюю профориентацию и формирование гибких навыков у детей и молодежи. Также программа направлена на содействие социализации и интеграции детей и подростков, состоящих на профилактических учетах.

Уровень сложности программы: стартовый.

Данный уровень программы предполагает освоение учащимися первоначальных знаний в области спортивной игры баскетбол, а так же направлен на формирование мотивации к выбранному виду деятельности:

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Данная направленность:

- определяется ее содействием 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. Реализация программа на стартовом уровне направлена на формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворении в физическом совершенствовании и организации их свободного времени.

Поэтому программа «Баскетбол» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игра на основе баскетбола развивают не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Актуальность программы «Баскетбол».

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Занятия по программе, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков игры в баскетбол и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Спрос на занятия баскетболом с каждым годом увеличивается, что говорит о ежегодной наполняемости групп и открытию новых групп для учащихся младшего возраста.

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 – учащийся 09 - 17 лет, заинтересованный в занятиях командными спортивными играми, в частности в волейбол, желающий принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Объем программы – 105 часов.

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

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые, работа в парах) и **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 школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в городских соревнованиях.
- встреча с известными людьми,
- подвижные игры,
- выполнение самостоятельной работы,
- контрольные игры.

Режим занятий

Год Обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
I год обучения	40 минут	3	3	35

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации к познанию;
- развитие повышения технической и тактической подготовленности в баскетболе;
- развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма.

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний о баскетболе;
- обучение основным техническим приемам, правилам игры, тактическим действиям;
- формирование знаний о физиологии и гигиены спортсмена;
- формирование знаний об основах профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	5	5	0	Входящая диагностика. Сентябрь Текущий контроль успеваемости Практическая работа: выполнение тестов.
2	Общефизическая подготовка	25	5	20	
3	Техническая подготовка	35	10	25	
4	Тактическая подготовка	35	8	27	

5	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	5	2	3	
		105	30	75	

1.3.2. Содержание учебного плана

35 недель, 3 часа в неделю, всего 105 часов.

1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении занятий. Изучение судейства по баскетболу и жестов судьи.

2. Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 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 (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 полуприсяде с набивными мячами (50-100 м). Соревнования (20 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

3. Техническая подготовка.

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

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. 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 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу крюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактическая подготовка (30 часов).

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. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2).

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3. Общефизическая подготовка (50 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых. То же, что и во 2-й год обучения.

Соревнования (10 часов).

Принять участие в трех соревнованиях.

Тактическая подготовка.

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. Двусторонняя игра.

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. Стойки для обводки - 10 шт.
 3. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
 4. Гимнастические скамейки - 4 шт.
 5. Гимнастический трамплин - 1 шт.
 6. Гимнастические маты - 8 шт.
 7. Скакалки - 30 шт.
 8. Мячи баскетбольные - 15 шт.
 9. Насос ручной - 1 шт.

2.2. Информационно - 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.

2.3. 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 деятельности, сплотить ученики учащихся, приучаются включаясь к в соблюдению активную 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.

Основные формы работы с родителями (см. приложение №1):

Современные родители рассматривают учреждение дополнительного образования детей не только как место для развития хобби ребенка, для организации его досуга, но и, прежде всего, заинтересованы в образовательных успехах ребенка, и нацелены на образовательный результат. Одним из основных направлений работы педагога является сотрудничество с родителями. В начале учебного года утверждается состав родительского комитета.

Родительские собрания проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). В течение всего учебного года с родителями проводятся собеседования и индивидуальные встречи, а также проводятся открытые занятия и отчетные концерты для родителей. В конце учебного года родители заполняют анкеты и пишут отзывы (по желанию).

Для этого в дополнительном образовании активно используются следующие формы работы с родителями:

1. Групповые формы:

- Дни открытых дверей.
- Родительские собрания.
- Открытые занятия.
- Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

Воспитательная работа с учащимися (см. приложение №2)

С учащимися проводятся беседы на темы патриотичности, толерантности, темы безопасного и здорового образа жизни, посещаются спортивные мероприятия, приуроченные к различным датам истории нашей страны и республики.

Ежегодно в объединении проводятся традиционные мероприятия:

- открытые занятия;
 - спортивные вечера «Моя семья», «Мама, папа и я – спортивная семья».
 - школьные и межшкольные соревнования, первенства по баскетболу
- Формы подведения итогов по темам или разделам:
- устные опросы теоретического материала;

2.4. Формы текущего контроля успеваемости.

Педагогический контроль качества освоения программы осуществляется поэтапно и включает в себя входящую диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Методика оценки результатов отражена в таблице «Этапы аттестации учащихся», в разработанных по темам контрольно-измерительных материалах (в УМК прилагаются «Критерии оценки»), где определяется уровень сформированности умений, навыков, теоретических знаний обучающихся.

Итоговая аттестация предусматривает кроме контрольных уроков такие формы, как открытый урок, сценическое выступление, творческий отчет объединения, участие в конкурсах различного уровня.

Каждая из этих форм предусматривает анализ педагога, а также анализ и самооценку обучающегося. Коллективный просмотр и анализ учит детей справедливо и объективно оценивать свою работу, ошибки и успехи. Важнейший аспект этого процесса в том, что педагогу необходимо направить обсуждение в позитивное русло, учить радоваться не только своим удачам, но и успехам своих сверстников, всего коллектива.

При проведении таких бесед и анализа, педагогу необходимо определить возможности применения усвоенных умений и навыков воспитанников в их самостоятельных работах при подготовке выступлений в классных и школьных мероприятиях, досуговых массовых мероприятиях учреждения.

Подведение итогов реализации данной программы и качество её освоения, в форме обсуждения и анализа, проводится на совещании педагогов художественно-эстетического отдела, а затем на педагогическом совете учреждения.

Этапы аттестации учащихся

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ/ Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Практическая работа: выполнение тестов	Приложение в УМК
Текущий контроль успеваемости. Февраль	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков по темам	Темы: «Выполнение тактических действий».	Практическая работа: выполнение тестов	Приложение в УМК
Промежуточная аттестация по итогам года. май	Определить уровень усвоения программного материала.	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Практическая работа: выполнение тестов	Приложение в УМК
Итоговая аттестация апрель	определить уровень усвоения пройденных понятий, умений, развития навыков и умений	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Тестирование.	Приложение в УМК

3. Список литературы

Нормативно – правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказ Министерства образования и науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

- приказ Министерства образования и науки России от № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от г. №ВК 641/09;

- 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";

- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара,

- Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;

- Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

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 А.А.
6. 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.

Список литературы для учащихся

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 с.
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016**. - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо,

2015. - 288 с.

5. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 с.

6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 с.

Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 144 с.

20. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 224 с.

21. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.

Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **823** с.

Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 с.

Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** с.

КИМ проведения входящей диагностики.

Цель работы: определить уровень усвоения программного материала.

БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

Максимальное количество баллов за выполнение всей работы:

Уровень выполнения	Баллы	
Высокий	100 - 80	
Средний	79 - 50	
Низкий	49 - 0	

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

Кол-во лет	Оценка	Мальчики	Девочки
09-12	Высокий уровень	11.0	12.0
	Средний уровень	10.0	11.0
	Низкий уровень	9.5	10.5
13-14	Высокий уровень	10.0	11.0
	Средний уровень	9.5	10.0
	Низкий уровень	8.0	9.0
15-17	Высокий уровень	9.5	10.0
	Средний уровень	8.2	8.5
	Низкий уровень	7.4	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

**2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность).
Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).**

Кол-во лет	Оценка	Мальчики	Девочки
09-12	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	1 раз 2 раза 3 раза	0 раз 1 раз 2 раза
13-14	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	1 раз 2 раза 3 раза	0 раз 1 раз 2 раза
15-16	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	1 раз 2 раза 4 раза	1 раз 2 раза 3 раза
17	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	2 раза 3 раза 4 раза	1 раз 2 раза 4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

Кол-во лет	Оценка	Мальчики	Девочки
09-12	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	20.0 16.0 15.0	22.0 18.0 17.5
13-14	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	19.0 15.5 14.0	21.5 17.0 15.0
15-16	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	18.0 15.0 12.5	20.0 16.0 14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не

двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

Кол-во лет	Оценка	Мальчики	Девочки
15-16	Низкий уровень	1р	0р
	Средний уровень	2р	1р
	Высокий уровень	3р	3р
17	Низкий уровень	1р	0р
	Средний уровень	2р	1р
	Высокий уровень	4р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

Контрольные нормативы по баскетболу для групп 09-16 лет

Физическая подготовка:

Контрольные нормативы по баскетболу для групп 09-16 лет

Тест 1.

Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 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 3x10 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 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 выполнять 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.

Упражнения	Возраст	Мальчики	Девочки
		Зачет/не зачет	Зачет/не зачет
«ЗМЕЙКА» с ведением мяча 2x15м (сек)	9-10 лет	10,0-11,0 (более 11,0 не зачет)	11,0-12,0 (более 12,0 не зачет)
	11	8,8-9,3 (более 9,3 не зачет)	9,8-10,3 (более 10,3 не зачет)
	14-15	8,5-9,0 (более 9,0 не зачѐт)	9,5-10,0 (более 10,0 не зачет)
	16-17	8,4-9,0 (более 9,0 не зачѐт)	9,4-10,0 (более 10,0 не зачѐт)
Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек)	09-12 лет	8,6-9,2 (более 9,2 не зачѐт)	9,0-9,4 (более 9,4 не зачѐт)
	13	8,3-8,8 (более 8,8 не зачѐт)	8,6-9,2 (более 9,2 не зачѐт)
	14-15	8,1-8,7 (более 8,7 не зачѐт)	8,5-9,0 (более 9,0 не зачѐт)
	16-17	8,0-8,6 (более 8,6 не зачѐт)	8,4-9,0 (более 9,0 не зачѐт)

Штрафной бросок 10 бросков (Количество попаданий)	09-12 лет	5-3 (менее 3 не зачёт)	5-3 (менее 3 не зачёт)
	13	5-3 (менее 3 не зачёт)	5-3 (менее 3 не зачёт)
	14-15	6-3 (менее 3 не зачёт)	6-3 (менее 3 не зачёт)
	16-17	6-4 (менее 4 не зачёт)	6-4 (менее 4 не зачёт)
Бросок в движении 10 бросков (количество попаданий)	09-12 лет	5-3 (менее 3 не зачёт)	5-3 (менее 3 не зачёт)
	13	6-3 (менее 3 не зачёт)	6-3 (менее 3 не зачёт)
	14-15	7-3 (менее 3 не зачёт)	7-3 (менее 3 не зачёт)
	16-17	8-4 (менее 3 не зачёт)	8-4 (менее 3 не зачёт)
Передачи в стену за 30 сек (количество передач)	09-12 лет	19-17 (менее 17 не зачёт)	18-16 (менее 16 не зачет)
	13	20-18 (менее 18 не зачет)	19-17 (менее 17 не зачет)
	14-15	21-18 (менее 16 не зачет)	20-17 (менее 17 не зачет)
	16-17	22-19 (менее 19 не зачет)	20-18 (менее 18 не зачет)
6 минутный Безостановочный бег	12-17	+	+

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.

Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперед на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперед испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперед и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперед, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

Методические указания:

Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперед.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх-вперед, это даёт возможность не упасть вперед.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее

быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком.

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке.

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользя по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпанье» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью;

отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5 м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; мах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится

высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

09-12 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний уровень	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий уровень	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

13-14 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий уровень	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

15-16 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
Средний уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

17 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
Средний уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
Низкий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок

Методические указания:

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

Протокол

Итоговой, промежуточной (по итогам полугодия) аттестации учащихся
дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная
общеразвивающая программа «Баскетбол».

Дата проведения: _____ год обучения - _____ группа №

Форма оценки результатов 3-х бальная. Вывод (по сумме баллов «В» 9-8;
«С» 7-5; «Н» 3-4;)

Темы итоговой (промежуточной) аттестации:

№ п/п	Ф.И. уч.	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Итого баллов	Общий уровень (В, С, Н)	Результаты входной диагностики	Динамика (ув., сн, сх)

По входящей диагностике: «В» - чел. - %; «С» - чел.- %; «Н» - чел. – %

По промежуточной диагностике: «В» - чел. - %; «С» - чел. - %; «Н» - чел. - %

По итоговой аттестации: «В» - чел. - %; «С» - чел. - %; «Н» - чел. - %

По результатам итоговой аттестации _____ человек учащихся окончили обучение по программе «Баскетбол».

Подпись ПДО

Расшифровка подписи

Приложения № 3

План воспитательной работы на 2021-2022 учебный год.

№	Название мероприятия	сроки
1	Проведение беседы с каждым обучающимся и его родителями «Организация учебного и свободного времени»	Сентябрь
2	Тематическая беседа «Баскетбол-это круто!».	Сентябрь
3	Первенство школы по баскетболу среди 9-х классов.	Октябрь
4	Первенство школы по баскетболу среди 8-х классов.	Ноябрь
5	Первенство школы по баскетболу среди 7, 6,5-х классов.	Декабрь
6	Организация и подготовка с районным соревнованиям.	Декабрь
7	Тематическая беседа «ЗОЖ- семья и я – мы вместе!».	Январь
8	Совершенствование навыков тактико-тактической подготовки, мастер - класс по работе с мячом.	Февраль
9	Подготовка поздравительного номера для мам. Танец с мячом.	Март
10	Проведение промежуточной аттестации.	Апрель
11	Участие в дистанционных конкурсах.	В течение года
12	Проведение беседы по теме: «Лето-время уличного спорта!»	Май

Приложения №4

План работы с родителями (законными представителями)

№	Название мероприятия	Сроки
1	Информирование родителей о деятельности объединения «Баскетбол». Родительское собрание.	Май, сентябрь
3	Мастер - класс для родителей «Владение мячом»	Октябрь
4	Показательные соревнования.	Ноябрь
5	Подготовка мероприятий к Новому году «Скоро, скоро Новый год!» (организация чаепития, поздравлений)	Декабрь
6	Серия творческих конкурсов для детей и родителей.	В течение года
7	Открытые тренировки.	Январь
8	Поздравление мальчиков с 23 февраля	Февраль
9	Открытое занятие «А мы умеет вот так!!!»	Февраль
10	Индивидуальные консультации родителей	В течении года
11	Поздравление девочек с 8 марта	Март

12	Организация совместной игры – среди учеников и родителей	Апрель
13	Совместные акции детей и родителей, посвященные 9 мая. (акция «Бессмертный полк»).	Май