

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования села Мейныпильгыно» (МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол
от "31" августа 2023 г.
№ 01

Утверждено

И.о. директора

_____ А.В. Пашиева
Приказ МБОУ «Центр
образования с.
Мейныпильгыно»
от "31" августа 2023 г.
№ 03-03/164

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

Форма организации: спортивная секция

Уровень программы: базовый

Целевая группа программы: обучающиеся 13 – 15 лет

Срок реализации: 1 год (2023 – 2024 учебный год)

Автор – составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Тевлявье В. Н.

с. Мейныпильгыно, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (в действующей редакции);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629.
5. Устав МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

1.2. Актуальность программы

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям...

Программа по баскетболу предназначена для системы дополнительного образования в общеобразовательной школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.3. Адресат программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 11 лет до 14 лет.

Срок реализации программы: 1 год

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования секция «Баскетбол» изучается в системе дополнительного образования школы. Группы, комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей.

1.4. Принцип формирования групп:

Набор обучающихся в группу спортивной секции «Баскетбол» производится по заявлению родителей (законных представителей) и допуску врача. В группу принимаются все желающие школьники, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 11 до 14 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

1.5. Формы обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

1.6. Особенности организации образовательного процесса:

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы

спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на этапах подготовки:

Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

1.7.Режим занятий:

Занятия секции «Баскетбол» проводятся согласно норм СанПина 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся по группам.

На занятия секции «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.8.Периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год: 72 часа (36 учебных недель);

Количество часов и занятий в неделю: На занятия секции «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.9.Цель изучения учебного предмета «Баскетбол»

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетбола в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры

здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.9. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Баскетбол»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС **достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку**, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних не персонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются следующие - обучающиеся должны:

Знать:

- историю игры «баскетбол»;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие баскетбола как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о баскетболе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по баскетболу и великих игроков в баскетбол;
- краткие правила игры в баскетбол и правила поведения игроков на баскетбольной площадке;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на баскетбольной площадке;
- совершать основные игровые действия в игре баскетбол;
- совершать основные игровые действия в игре мини-баскетбол;
- вести запись счета при игре в баскетбол;
- оказывать помощь в судействе соревнований по баскетболу;
- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий баскетболом.

Владеть навыками:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в баскетболе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в баскетболе;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;

- организовывать и проводить подвижные игры с элементами баскетбола (на спортивных площадках и в спортивных залах).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формируемые УУД
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		<p>- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий</p> <p>- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p>
2.	Общая физическая подготовка	12		12	
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	
4.	Техническая подготовка	25	2	23	
5.	Тактическая подготовка	4	2	2	
6.	Игровая, соревновательная подготовка	7	2	5	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
8.	Контрольные испытания	2		2	
	Количество учебных часов в неделю	2			
	ИТОГО ЧАСОВ	72	12	60	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 ч.

Теория. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортом. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Форма контроля: устный опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 12 ч.

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающих упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра мини-футбол, теннис, в волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч

Форма контроля: Тест

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 18 ч.

Теория. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по баскетболу. Правила техники безопасности на баскетбольной площадке.

Практика.

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

Упражнения для развития, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голено-стопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары и броски по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падения на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствия. Ведение мяча с одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.

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

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

Форма контроля: тест

Раздел 4. Техническая подготовка – 25 часов

Теория. Основные действия с баскетбольным мячом: ведение, передача, бросок. Установка на правильное исполнение баскетбольных движений

Практика. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперёд, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками с места. мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу. Передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча н. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски двумя руками с места. Броски двумя руками сверху. Броски в корзину от груди. Броски двумя руками снизу. Броски двумя руками с отскоком от щита. Броски двумя руками в движении.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 4 ч.

Теория. Тактика нападения. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки кольца. Система личной защиты.

Практика. Отработка защиты и нападения.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 6. Игровая соревновательная подготовка – 7 ч.

Теория. Краткие правила игры в баскетбол. Правила поведения игроков на баскетбольной площадке.

Практика. Учебно-тренировочные игры

Форма контроля. Тест.

Раздел 7. Контрольные испытания – 2 ч.

Практика: Соревнования по баскетболу.

Форма контроля: зачёт.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Дата начала учебного года: 01.09.2023 г.

Дата окончания учебного года: 31.05.2024 г.

Количество учебных недель: 36 учебных недель

Количество учебных дней: 72 учебных дня

Количество учебных часов: 72 учебных часа

Режим занятий: занятия секции «Баскетбол» проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию по 45 минут каждое.

№ раздела, темы	Дата	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Виды и форм аттестации/ контроля
Раздел 1		Теоретическая подготовка	4	4		Тест
1.		Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1		Тестирование
2.		Состояние и развитие баскетбола в России	1	1		Тестирование
3.		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	1	1		Тестирование
4.		Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменом.	1	1		Тестирование
Раздел 2		Общая физическая подготовка	12		12	Зачёт
5.		Строевые упражнения	2			Практическое задание
6.		Упражнения ОФП	2			Практическое задание
7.		Упражнения ОФП	2			Практическое задание
8.		Упражнения ОФП	2			Практическое задание
9.		Упражнения ОФП	2			Практическое задание
10.		Упражнения ОФП	2			Практическое задание
Раздел 3		Специальная физическая подготовка	18	2	16	Зачёт
11.		Общественные организации и проведения самостоятельных занятий по баскетболу. Правила техники безопасности на баскетбольной площадке.	2		2	Практическое задание
12.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	4		4	Практическое задание

13.		Упражнения для развития необходимых для выполнения броска	4		4	Практическое задание
14.		Упражнения для развития игровой ловкости	4		4	Практическое задание
15.		Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	Практическое задание
Раздел 4		Техническая подготовка	25	2	23	Зачёт
16.		Основные действия с баскетбольным мячом: ведение, передача, бросок	1	1		Опрос
17.		Установка на правильное исполнение баскетбольных движений	1	1		Опрос
18.		Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперёд, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками снизу. Передача одной рукой с места. Передача мяча в движении	7		7	Практическое задание
19.		Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.	8		8	Практическое задание
20.		Броски двумя руками с места. Броски двумя руками сверху. Броски в корзину от груди. Броски двумя руками снизу. Броски двумя руками с отскоком от щита. Броски двумя руками в движении.	8		8	Практическое задание
Раздел 5		Тактическая подготовка	4	2	2	Зачёт
21.		Баскетбол – командная игра	1		1	Опрос
22.		Тактика нападения. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки кольца. Система личной защиты.	1		1	Опрос
23.		Отработка защиты и нападения	2		2	Практическое задание

Раздел 6		Игровая, соревновательная подготовка	7	2	5	Практическое задание
24.		Краткие правила игры в баскетбол	1	1		Опрос
25.		Правила поведения игроков на баскетбольной площадке	1	1		Опрос
26.		Учебно-тренировочные игры	5		5	Практическое задание
Раздел 7		Контрольные испытания	2		1	Зачёт
27.		Соревнования по баскетболу	1		1	Соревнование
28.		Соревнования по баскетболу	1		1	Соревнование

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выяснения результатов образовательного процесса и его влияния на развитие учащихся используются различные виды контроля. Контроль в объединении «Баскетбол» несёт проверочную, обучающую, воспитательную и организующую и коррекционные функции и делится на:

- входной,
- промежуточный,
- тематический,
- итоговый.

Все результаты вносятся в карточку учёта результатов обучения.

Входной контроль проводится в виде беседы с учащимися с целью предварительной оценки знаний, умений пользоваться инструментами, оценки развитости его качеств и способностей для выбора эффективных средств и методов обучения.

Текущий контроль знаний и умений проходит в виде соревнований внутри школы, тестирования, выставки работ, педагогическое наблюдение за деятельностью детей.

Промежуточный контроль проходит по окончании четверти и проводится в виде соревнований или тестирования, или викторины.

В течение года, учащиеся принимают участие в соревнованиях по военно-патриотической направленности школьного и муниципального уровней, на которых чётко проявляются сформированные умения и навыки.

Итоговый контроль проходит в мае 2024 г.

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
Различение, распознавание (Уровень знакомства) Низкий уровень	Присутствует на занятиях, слушает, смотрит, переписывает с доски; <u>выполняет практическую работу по образцу только с помощью педагога</u>	1	Менее 25%
Запоминание (неосознанное воспроизведение) Допустимый уровень	<u>Запоминает</u> небольшую часть текста, правила, определения, формулировки, законов, <u>но объяснить ничего не может</u> (механическое запоминание). Изложение чаще сумбурное. <u>Выполняет работу по образцу при помощи педагога</u>	2	25 - 45%
Понимание Допустимый уровень	Полностью воспроизводит изученные правила, законы, формулировки, узнает правильное среди неправильного (запоминает). Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории; демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний; способен к самостоятельным выводам. Владеет аппаратурой и выполняет работу <u>по алгоритму, данному педагогом</u>	3	50-70%

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
<p>Эвристический уровень (применение как основных, так и вспомогательных, дополнительных (эксперимент, наблюдение и т.п.) приемов получения знаний. Оптимальный уровень</p>	<p>Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями терминологией, может обобщить изложенную теорию, хорошо видит связь теории с практикой. Умеет самостоятельно получать знания, владеет навыками проведения различных мастер-классов, может самостоятельно организовать свою работу по выполнению задания, данного педагогом.</p>	4	75-95%
<p>Творческий уровень <u>ОДАРЁННЫЕ ДЕТИ</u></p>	<p><u>Оригинально, нестандартно применяет на практике полученные знания;</u> на базе приобретенных ранее знаний и умений самостоятельно организовывать занятия по строевой подготовке, сборке-разборке АК, владеет специальными инструментами и материалами, может составить индивидуальный маршрут тренировок. Является победителем в соревнованиях различного уровня.</p>	5	100%

Личностные качества оцениваются в мае 2024 года.

КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Ф.И.О. юнармейца, возраст	Теоретическая подготовка								Практическая подготовка							
		Теоретические знания				Владение специальной терминологией				Практические умения и навыки				Владение знаниями и навыками военно-прикладной подготовки			
		<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	
16.																	
17.																	
18.																	
19.																	
20.																	
Метод диагностики		<i>Наблюдение, тест</i>		<i>Наблюдение, тест</i>						<i>Зачёт на основе выполнения практических заданий</i>							

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В представленной ниже таблице даны сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	7-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

**VII. ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Наименование раздела	Учет рабочей программы воспитания
1	Теоретическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим</p>

		сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
6	Игровая, соревновательная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
7	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
8	Контрольные испытания	<ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**VIII. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по волейболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Волейбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 октября 2023	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Духовно-нравственное воспитание; гражданское воспитание	«Основные общешкольные дела»	Спортивно-музыкальный праздник "Папа и я – неразлучные друзья", посвященный Дню отца	5 - 9 класс	13 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Гражданское воспитание: трудовое воспитание; духовно-нравственное воспитание	«Основные общешкольные дела»	Праздничный концерт, посвященный 20-летию со Дня создания МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"	5 - 9 класс	23 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Муниципальный этап окружного конкурса «Спортивная элита -2022»	5 - 9 класс	октябрь 2023	Классные руководители; учитель физической культуры Федоров В.А., педагог дополнительного

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
					образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Баскетбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 ноября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по национальной борьбе, посвященные Дню образования Чукотского автономного округа (10 декабря)	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игра в чукотский мяч»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игры народов Чукотки»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Организация и проведение школьного этапа мероприятий Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»	5 - 9 класс	январь	Учитель физической культуры Федоров В.А. Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по спортивным видам борьбы, посвященные Дню защитника Отечества	5 - 9 класс	21 февраля	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по пионерболу, посвященные Международному женскому дню 8 марта	5 - 9 класс	7 марта	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
эмоционального благополучия					
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные эстафеты "Навстречу Победе"	5 - 9 класс	6 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Игровая программа "Спортивная семья", посвященная Международному дню семьи	5 - 9 класс	15 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные соревнования, приуроченные к Всемирному дню без табака	5 - 9 класс	31 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ»	5 - 9 класс	май 2024	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин и др. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.

Баскетбол: Учебник для институтов физкультуры. / Под ред. Портнова Ю.М. – М.: ФиС, 1988. – 288 с.

Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл - М.: АСТ: Астрель, 2005.- 237с.

Таливалдис Я. П. Баскетбол: Учебное пособие. - М.: ФиС, 1972. – 70 с.

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наглядно - раздаточный материал

Видеоматериал тематический

Оборудование для практических работ

Мячи баскетбольные

Спортивное оборудование

Техническое оснащение

Компьютер

Мультимедийная установка

Проектор

Экран

Видеокамера