

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
городского округа Перевозский Нижегородской области
"Детско-юношеский центр г.Перевоза"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №3
от 30.06.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ ДО "ДЮЦ г.Перевоза"
№ 99 от 30.06.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"
(мальчики)**

**Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Сергеев Эдуард Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Перевоз,
2020 г.

1. Информационная карта

| | |
|---------------------------------|---|
| Название программы | Дополнительная общеобразовательная программа "Баскетбол" |
| Автор программы | Сергеев Эдуард Вячеславович |
| Название проводящей организации | МБОУ ДО «ДЮЦ г.Перевоза» |
| Адрес организации | 607400 Нижегородская обл. г. Перевоз пер. Парковый, д.7 |
| Телефон | 8 (83148) 5-23-68 |
| Форма проведения | Индивидуально-групповая, теоретические занятия, практические занятия. |
| Цель программы | Приобщение к спортивной деятельности, укрепление здоровья, физическое развитие учащихся. |
| Спецификация программы | Физкультурно-спортивная |
| Сроки реализации программы | 1 год |
| Официальный язык программы | Русский |
| Условия участие в программе | Обучение на добровольной основе |
| Условия размещения участников | Спортивный зал |
| Краткое содержание программы | Программа рассчитана на формирование у детей потребности к систематическим занятиям игры в баскетбол. |

Введение

Средний возраст – это период полового созревания. Он характеризуется бурным ростом тела в длину, увеличением мышечной массы, усилением деятельности сердца, интенсивным развитием нервной системы. Этот период ценен тем, что организм ребёнка наиболее податлив воспитывающему и оздоровительному воздействию физических упражнений. Развитие организма у всех детей скачкообразно и неодинаково. Темпы развития строго индивидуальны, что имеет большое значение для педагогической работы.

Высшие отделы центральной нервной системы в это время действуют активнее. Развитие головного мозга способствует образованию многочисленных нервных связей, что позволяет вести широкую и разнообразную работу по воспитанию необходимых навыков в технике и тактике. Развивается логическое мышление, способность рассуждать и сосредотачивать внимание.

С расширением кругозора возникают новые эмоции. Увеличивающаяся возбудимость коры головного мозга и общая реактивность нервной системы отражаются на психике. Она становится неустойчивой. Юноши и девушки в этом возрасте нередко капризны, обидчивы, излишне щепетильны, болезненно переносят длительные напряжения: длительные соревнования, поражения, утомительные однообразные упражнения. Часто имеет переоценка своих сил.

Изменения функциональных возможностей требуют строгого учёта, особенно со стороны сердечно – сосудистой системы. При неправильной, преждевременной подготовке, выражающейся в большом объёме повышенных тренировочных нагрузок без соблюдения постепенности, зачастую наблюдается гипертрофия сердечной мышцы. Выход за оптимальные пределы её неблагоприятен, так как снижаются функциональные возможности.

Особенно высокого уровня в эти годы достигает развитие различных двигательных функций. В этом возрасте подростки проявляют высокую гибкость, ловкость, быстроту движений, способны овладеть новыми, сложно

координированными движениями, требующими скорости, точности, высокоразвитого мышечного чувства, хорошей ориентировки и памяти. Именно в этот период закладываются основы будущих высоких достижений.

Одновременно продолжается работа над совершенствованием общей физической подготовленности. Постепенно всё большее значение приобретают упражнения по совершенствованию специальных физических качеств, и особенно скоростно – силовых.

Тренировка, направленная преимущественно на развитие быстроты, создаёт хорошие предпосылки и для высокого уровня других качеств (силы, выносливости). Для развития прыгучести наиболее эффективны динамические упражнения, выполняемые с небольшими отягощениями. Прыгучесть улучшается только тогда, когда одновременно улучшается и сила, и быстрота. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно – силовым.

При работе над техникой особое внимание должно быть обращено на усложнение условий, в которых она применяется. Значительный объём составляют упражнения комплексного характера, выполняемые при взаимодействии с партнёрами в условиях активного противодействия. В тренировочной работе необходимо сочетать упражнения, направленные на совершенствование техники и физических качеств. При работе над техникой бросков основное внимание уделяется развитию меткости: умение выпускать мяч с нужной скоростью и сочетать её с соответствующим направлением вылета мяча.

Большое место в этот период занимает работа по формированию умений и навыков тактического мышления и поведения. Совершенствование деятельности анализаторов позволяет приступить к изучению закономерностей не только индивидуальных и групповых действий, но и командных. Изучаются взаимодействия двух и трёх игроков основные системы ведения игры. При обучении задача должна вначале ставиться конкретно, затем учащемуся предоставляется право выбора одного из двух решений, возможных в данной ситуации.

При подборе упражнений надо стремиться к тому, чтобы техника и тактика совершенствовались в комплексе. Поэтому большое место должны занимать все виды упражнений с единоборством.

Игровая подготовка направляется на формирование и сыгранность команд, где каждый бы знал своё место и функции. Однако наряду с этим юноши и девушки должны учиться играть на различных местах. Это будет способствовать более полному раскрытию индивидуальных способностей, для расширения тактического кругозора и навыков тактического поведения.

При проведении занятий значительно расширяется арсенал приёмов и методов: показ уступает место слову, упражнения играм. Широко используется анализ. В тренировочных занятиях применяются преимущественно два вида нагрузок: относительно продолжительная работа умеренной интенсивности и непродолжительная субмаксимальной интенсивности с интервалами отдыха.

2. Пояснительная записка

Программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всего учебного года, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитания личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие программы в том, что она создана на основе курса обучения игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, его индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, использования наглядных пособий. В ходе занятий следует постоянно обращать внимание на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности учащихся необходим индивидуальный подход, в частности, требований к выполнению учебных нормативов специальной и общей физической подготовки.

Цель программы:

Приобщение к спортивной деятельности, укрепление здоровья, физическое развитие учащихся.

Задачи программы:

- овладение основной техникой игры в баскетбол;
- овладение закономерностями групповых и командных взаимодействий, приспособление этих закономерностей к взаимодействиям при использовании определённых тактических систем и комбинаций;
- дальнейшее совершенствование общей физической подготовки с постепенно повышающимся объёмом упражнений для развития специальных качеств и способностей, используемых в конкретной игровой деятельности;
- выявление индивидуальных наклонностей и способностей, чтобы определить возможные игровые функции в команде.

Структура программы:

Материал программы даётся в пяти разделах:

- основы знаний
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- подвижные игры
- примерные показатели двигательной подготовленности

Занятия в большей степени имеют практическое направление, но при этом содержат и теоретические вопросы.

Программа предназначена для детей 12-15 лет и рассчитана на один год:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год)

Специфика проведения занятий:

Большинство занятий состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть включает в себя организационный момент (построение, сдача рапорта, сообщение задач занятия), разминку (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения).

Основная часть включает в себя занятия общефизической подготовкой, специальной подготовкой, подвижные, спортивные игры, сдачу учебных нормативов, теоретические сведения.

В заключительной части подводятся итоги занятия, игры (на внимание, на координацию движений, чувство времени и пространства).

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащийся будет:

Знать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы; штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;
- штрафной бросок.

Оценка эффективности программы:

Одним из наиболее важных принципов проведения занятий является создание сплочённости коллектива, приобретения чувства товарищества и взаимовыручки.

Эффективность работы определяется по результатам сдачи специальных и общефизических нормативов, а так же участие в соревнованиях.

3. Учебный план 1 года обучения

| № | РАЗДЕЛЫ (МОДУЛИ) ПРОГРАММЫ | Количество часов |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 1 | Основы знаний | 10 часов |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 часов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 84 часа |
| 4 | Показатели физической подготовки | 10 часов |
| 5 | Показатели специальной подготовки | 10 часов |
| Итого | | 144 часа |

Содержание программы 1 года обучения

| <i>№</i> | <i>СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ</i> | <i>Количество часов</i> |
|--------------|--|--|
| I | <u>Основы знаний</u> а) беседа б) просмотр видеофильма | 10 часов 5 часов 5 часов |
| II | <u>Общая физическая подготовка</u> Упражнения: а) для развития равновесия; б) для развития силовой выносливости мышц плечевого сустава; в) для развития прыгучести; г) для развития мышц нижних конечностей; д) для развития силовой выносливости; | 30 часов 6 часов 6 часов 6 часов 6 часов 6 часов |
| III | <u>Специальная физическая подготовка</u> а) упражнения без мяча (имитация); б) ловля и передача мяча; в) ведение мяча; г) броски мяча в баскетбольное кольцо; д) тактические действия; е) учебная игра | 84 часа 6 часов 14 часов 6 часов 6 часов 6 часов 46 часов |
| IV | <u>Показатели уровня физической подготовки</u> а) прыжки б) подтягивание в) отжимание в) бег в) гибкость д) ведение мяча е) бросок мяча ж) передача мяча. | 10 часов |
| V | <u>Показатели специальной подготовки</u> | 10 часов |
| Итого | | 144 часа |

4. Учебно-тематический план (рабочая программа) на 1 год

| № | Дата | Тема занятия | Форма контрол я | Кол-во часов |
|-----|------|--|-----------------------|-----------------|
| 1. | | Сообщение правил техники безопасности во время занятий в секции «Баскетбол». Роль баскетбола в развитии мирового спорта. | | 1-2 |
| 2. | | Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на игры месте. Правила игры. | | 3-4 |
| 3. | | Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Тест «бег 4X9 метров». | | 5-6 |
| 4. | | Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тест «прыжок в длину с места». | | 7-8 |
| 5. | | Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тесты: «подтягивание», «гибкость». | | 9-10 |
| 6. | | Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тест «бег 6 минут». | | 11-12 |
| 7. | | Ведение мяча по прямой. Тест «подтягивание». Игра «10 передач». Пульсометрия. | | 13-14 |
| 8. | | Просмотр видеофильма (технические приёмы игры в баскетбол) | | 15-16 |
| 9. | | Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Будь внимателен». Учебная игра. | | 17-18 |
| 10. | | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные игры. Учебная игра. | | 19-20 |

| | | |
|-----|--|-------|
| 11. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | 21-22 |
| 12. | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | 23-24 |
| 13. | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 25-26 |
| 14. | Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в баскетбольный щит. Учебная игра. | 27-28 |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в баскетбольный щит. Учебная игра. | 29-30 |
| 16. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Игра «Охотники и утки». | 31-32 |
| 17. | Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки». | 33-34 |
| 18. | Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками снизу. Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости. Учебная игра. | 35-36 |
| 19. | Просмотр видеофильма. (тактика игры в баскетбол) | 37-38 |
| 20. | Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками снизу. Учебная игра. | 39-40 |
| 21. | Ведение мяча по прямой поочерёдно правой и левой рукой. Учебная игра. | 41-42 |
| 22. | Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Ведение мяча по прямой поочерёдно | 43-44 |

| | | |
|-----|--|-------|
| 23. | правой и левой рукой с изменением направления. Учебная игра. | 45-46 |
| 24. | Бросок мяча двумя руками от груди из-под щита Сообщение основных правил игры в баскетбол. | 47-48 |
| 25. | Бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Учебная игра. | 49-50 |
| 26. | Учебная игра. | 51-52 |
| 27. | Учебная игра. | 53-54 |
| 28. | Бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Учебная игра. | 55-56 |
| 29. | Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | 57-58 |
| 30. | Бросок мяча двумя руками от груди из-под щита Учебная игра. | 59-60 |
| 31. | Бросок мяча одной рукой из под щита. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | 61-62 |
| 32. | Бросок мяча одной рукой из под щита. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | 63-64 |
| 33. | Бросок мяча одной рукой из - под щита. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Учебная игра. | 65-66 |
| 34. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 67-68 |
| 35. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 69-70 |
| 36. | Ведение мяча с изменением скорости и | 71-72 |

| | | | |
|-----|--|-------|--|
| | направления движения. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | | |
| 37. | Передача мяча двумя руками с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 73-74 | |
| 38. | Передача мяча двумя руками с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 75-76 | |
| 39. | Передача мяча двумя руками с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 77-78 | |
| 40. | Передача мяча двумя руками с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 79-80 | |
| 41. | Передача мяча двумя руками с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 81-82 | |
| 42. | Учебная игра. | 83-84 | |
| 43. | Учебная игра. | 85-86 | |
| 44. | Передача мяча одной рукой с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 87-88 | |
| 45. | Передача мяча одной рукой с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 89-90 | |
| 46. | Передача мяча одной рукой с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 91-92 | |
| 47. | Передача мяча одной рукой с отскоком. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Учебная игра. | 93-94 | |
| 48. | Влияние возрастных особенностей на развитие организма. Правила Т.Б. при занятии баскетболом. | 95-96 | |
| 49. | Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с | 97-98 | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---------|
| | | двух шагов из –под щита. Тест «бег 4Х9 метров». Учебная игра. Пульсометрия. | | |
| 50. | | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Тест «прыжок в длину с места». Учебная игра. | | 99-100 |
| 51. | | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с двух шагов из – под щита. Тест «бег 6 минут». Учебная игра. | | 101-102 |
| 52. | | Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Учебная игра. Тест «гибкость». | | 103-104 |
| 53. | | Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Учебная игра. Тест «подтягивание». | | 105-106 |
| 54. | | Передача мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Ведение мяча. Учебная игра. | | 107-108 |
| 55. | | Передача мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Ведение мяча. Учебная игра. | | 109-110 |
| 56. | | Передача мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Ведение мяча. Учебная игра. | | 111-112 |
| 57. | | Передача мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Ведение мяча. Учебная игра. | | 113-114 |

Методическое обеспечение программы.

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|--|---|---|---|
| Общезначительная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. |
| Техническая подготовка | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка | Лекция, беседа, показ видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. Просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся, тестирование. |

Основы теоретических знаний

1. Особенности развития избранного вида спорта.
2. Пульсометрия.
3. Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости.
4. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
5. Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.
6. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Возрастные и индивидуальные особенности развития выносливости.
8. Содержание самостоятельных занятий физической культурой исходя из индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.
9. Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности.

Способы двигательной деятельности

Баскетбол (Б)

Б.1. Упражнения без мяча:

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью в одном направлении.
3. То же с изменением направления движения.
4. Переход с передвижения левым боком на передвижение правым боком.
5. Стойка баскетболиста.
6. Передвижение в стойке баскетболиста.
7. Остановка прыжком после ускорения.
8. Остановка в шаге после ускорения.
9. Остановка в два шага.
10. Повороты на месте.
11. Повороты в движении.
12. Защита против игрока нападения.
13. Перемещения в нападении против игрока защиты.

Б.2. Ловля и передача мяча:

1. Двумя руками от груди стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. С шагом вперед.
6. Одной рукой от плеча после ведения.
7. Двумя руками с отскоком от пола.
8. Одной рукой с отскоком от пола.
9. Одной рукой снизу стоя на месте.
10. Одной рукой снизу в движении.
11. Ловля мяча с полукоскока.

- 12.Ловля высоколетящего мяча.
- 13.Ловля катящего мяча стоя на месте.
- 14.Ловля катящего мяча в движении.

Б.3. Ведение мяча:

1. на месте;
2. в движении по прямой шагом;
3. с изменением направления движения;
4. с изменением скорости движения по прямой;
5. с изменением скорости и направления движения;
6. с изменения высоты отскока;
7. правой и левой рукой поочередно на месте;
8. правой и левой рукой поочередно в движении;
9. перевод мяча с правой руки на левую (и наоборот) стоя на месте;

Б.4. Бросок мяча:

1. одной рукой в б/б щит стоя с места;
2. двумя руками от груди в б/б щит с места;
3. двумя руками от груди в б/б щит после ведения и остановки;
4. двумя руками от груди в б/б корзину, стоя с места;
5. одной рукой в б/б кольцо с места;
6. двумя руками от груди в б/б кольцо после ведения;
7. одной рукой в б/б кольцо после ведения;
8. одной рукой в б/б кольцо после двух шагов;
9. в прыжке с места одной рукой;
10. штрафной;
11. двумя руками снизу в движении;
12. одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении;
13. в прыжке со средней дистанции;
14. в прыжке с дальней дистанции.

Б.5. Тактические действия:

1. вырывание мяча;
2. выбивание мяча;
3. защитные действия при опеке игрока без мяча;
4. защитные действия при опеке игрока с мячом;
5. перехват мяча;
6. борьба за мяч после отскока от щита;
7. быстрый прорыв;
8. командные действия в защите;
9. командные действия в нападении;
10. игра в б/б с обязательными тактическими действиями (по заданию преподавателя).

**Оценка результатов тестирования уровня физической
подготовленности учащихся
12 - 15 лет**

| очки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
|-----------|--------------------|------------------------|---------------------------|----------------------|--------------|--------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|--------------|
| | бег 4х9м (с) | бег 6 мин (м) | прыж ок в дли ну | подт ягив ание | гибк ость | бег 4х9м (с) | бег 6 мин (м) | пры жок в дли ну | подт ягив ание | гибко сть |
| 20 | 9.6 | 1700 | 240 | 16 | 0.51 | 10.2 | 1600 | 188 | 28 | 0.5 |
| 19 | 9.7 | 1650 | 235 | 15 | 0.5 | 10.3 | 1550 | 186 | 27 | 0.5 |
| 18 | 9.8 | 1600 | 230 | 14 | 0.49 | 10.4 | 1500 | 184 | 26 | 0.49 |
| 17 | 9.9 | 1550 | 225 | 13 | 0.48 | 10.5 | 1450 | 182 | 25 | 0.49 |
| 16 | 10.0 | 1530 | 220 | 13 | 0.47 | 10.6 | 1400 | 181 | 24 | 0.48 |
| 15 | 10.1 | 1500 | 215 | 12 | 0.46 | 10.7 | 1350 | 180 | 23 | 0.48 |
| 14 | 10.2 | 1480 | 210 | 12 | 0.45 | 10.8 | 1300 | 179 | 22 | 0.47 |
| 13 | 10.3 | 1450 | 207 | 11 | 0.44 | 10.9 | 1280 | 178 | 21 | 0.47 |
| 12 | 10.4 | 1400 | 205 | 11 | 0.43 | 11.0 | 1250 | 177 | 20 | 0.46 |
| 11 | 10.5 | 1400 | 203 | 10 | 0.42 | 11.1 | 1230 | 176 | 19 | 0.46 |
| 10 | 10.6 | 1380 | 200 | 10 | 0.41 | 11.2 | 1200 | 175 | 18 | 0.45 |
| 9 | 10.7 | 1350 | 197 | 9 | 0.4 | 11.3 | 1180 | 172 | 17 | 0.44 |
| 8 | 10.8 | 1330 | 195 | 8 | 0.39 | 11.4 | 1150 | 170 | 16 | 0.43 |
| 7 | 10.9 | 1300 | 190 | 7 | 0.38 | 11.5 | 1130 | 168 | 15 | 0.42 |
| 6 | 11,0 | 1280 | 188 | 6 | 0.37 | 11.6 | 1100 | 167 | 14 | 0.41 |
| 5 | 11.2 | 1250 | 185 | 5 | 0.36 | 11.7 | 1080 | 166 | 13 | 0.40 |
| 4 | 11.3 | 1230 | 182 | 5 | 0.35 | 11.8 | 1050 | 165 | 11 | 0.39 |
| 3 | 11.5 | 1200 | 179 | 4 | 0.34 | 11.9 | 1030 | 164 | 9 | 0.38 |
| 2 | 11.6 | 1180 | 175 | 4 | 0.33 | 12.0 | 1000 | 162 | 7 | 0.37 |
| 2 | 11.7 | 1150 | 170 | 3 | 0.32 | 12.1 | 950 | 160 | 6 | 0.36 |

**Оценка
уровня технической подготовленности учащихся по программе
“Баскетбол”**

| № п/п | Тесты | Класс | отл. | | хор | | удовл | |
|----------|--|-------|------|-----|------|------|-------|------|
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Змейка с ведением мяча 2х15м (сек) обводка ориентиров через 3 метра | 6 | 10 | 11 | 10.5 | 11.5 | 11 | 12 |
| | | 7 | 8.8 | 9.8 | 9.0 | 10 | 9.3 | 10.3 |
| | | 8 | 8.5 | 9.5 | 8.8 | 9.7 | 9.0 | 10 |
| | | 9 | 8.4 | 9.4 | 8.7 | 9.6 | 9.0 | 10 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча 3 х 10м (сек) | 6 | 8.6 | 9.0 | 8.9 | 9.2 | 9.2 | 9.4 |
| | | 7 | 8.3 | 8.6 | 8.5 | 8.8 | 8.8 | 9.0 |
| | | 8 | 8.1 | 8.5 | 8.4 | 8.7 | 8.7 | 9.0 |
| | | 9 | 8.0 | 8.4 | 8.3 | 8.6 | 8.6 | 9.0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (к-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| | | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | Передача мяча в стенку за 30 сек (к-во передач) | 6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

(название детского объединения)

| № № | Ф.И. ребенка | Теоретическая подготовка | | | Практическая подготовка | | | | | Общеучебные умения и навыки | | | | | Уровень образовательных результатов |
|--------|--------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| | | Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы на нач. этапе) | Разнообразие умений и навыков | Владение специальными терминологией | Практические умения и навыки, предусмотренные программой на нач. этапе | Активность в обучении и интерес к деятельности | Развитие воображения, памяти, речи, внимания | Владение специальными оборудованием и оснащением | Креативность в выполнении практических заданий | Умение пользоваться компьютерными источниками | Умение слушать и слышать педагога | Умение организовать свое рабочее (учебное) место | Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности | Умение аккуратно выполнять работу | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| минимальный уровень | | средний уровень | | максимальный уровень | |
|---------------------|---|-----------------|---|----------------------|---|
| количество | % | количество | % | количество | % |
| | | - | | - | |
| | | | | | |

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

название детского объединения

| № | Ф.И. ребенка | Культура поведения | Организационно-волевые качества | | | Ориентационные качества | | Поведенческие качества | | Уровень воспитательных воздействий |
|---|--------------|--|---------------------------------|------|--------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | Соблюдение общепринятых норм поведения | Терпение | Воля | Самоконтроль | Самооценка | Интерес к занятиям в д/о | Конфликтность | Отношение детей к общим делам д/о | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| минимальный уровень | | средний уровень | | максимальный уровень | |
|---------------------|---|-----------------|---|----------------------|---|
| количество | % | количество | % | количество | % |
| | | | | | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Баскетбол" на 1 год

| Год обучения | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | Всего учебных недель/ часов | Всего часов по программе | | | | | |
|----------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----------------------------|--------------------------|---|----|--------|----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | | | | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 год обучения | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | К | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 38/144 | 17 | 127 |

Условные обозначения:

| | |
|--|---------------------|
| | Аттестация |
| | Каникулярный период |

| | |
|--|---|
| | Ведение занятий по расписанию |
| | Проведение занятий не предусмотрено расписанием |

Используемая литература

1. М.Г. Каменцер «Урок после урока», Москва «Физкультура и спорт», 2008 г.
2. Е.Н. Литвинов «Весёлая физкультура», Москва «Просвещение», 2006 г.
3. С.В. Дадыгин «На пути к вершине», Москва «Просвещение», 2008 г.
4. С.М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва «Физкультура и спорт», 2009 г.
5. И.Г. Скачков «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе», Москва «Просвещение», 2006 г.
6. А.В. Комаров «Физическая культура в школе», Москва «Школа-Пресс», 2007 г.
7. М.В. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе», Волгоград «Учитель», 2007 г.
8. Г.В. Бондарёнок «Физкультура», Волгоград «Учитель», 2008 г.
9. В.И. Лях «Мой друг физкультура», Москва «Просвещение», 2005 г.
10. М.Я. Виленский «Физическая культура», Москва «Просвещение», 2007 г.
11. Н.В. Семашко «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт», 2008 г.
12. Л.В. Былеева «Подвижные игры», Москва «Физкультура и спорт», 2009 г.

Литература для детей и родителей.

1. «Баскетбол»- автор М. Парсель (2001г.)
2. «Мы играем в баскетбол»-автор С. Стонкус (2002г.)
3. «Папа великий тренер»- автор В.Гомельский (2008г.)
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2006