

**Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Выльгортса 2.№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:
Директор школы _____ Р.С. Торлопова

Приказ от «___» _____ 20__ №___

М.П.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

Возраст: 14-18 лет

Срок реализации: 3 года

**Составитель: Попов А.С., учитель
физической культуры**

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина.

Актуальность.

Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в спортивной секции по баскетболу помогут в значительной степени восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность во время учебы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Общая характеристика курса:

Программа учитывает специфику школьного программного материала, является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке у учащихся устойчивой внутренней мотивации к данному виду спорта.

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-12 человек в группе. Особое внимание педагога уделяется подготовке учащихся к участию в районных соревнованиях в рамках круглогодичной спартакиады школьников.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа «Баскетбол» предназначена для учащихся 12-14 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Цели и задачи курса

Цель:

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

1. овладение учащимися знаниями в области баскетбола и усвоения правил игры;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
3. усвоение учащимися элементарных знаний по личной гигиене;
4. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Воспитательные:

1. профилактика асоциального поведения;
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;
3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
4. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Развивающие:

1. физическое совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;
2. развитие самодисциплины, самоконтроля;
3. развитие волевых качеств спортсмена;
4. повышение общего уровня культуры;
5. укрепление здоровья и закаливание организма;
6. расширение спортивного кругозора детей;
7. овладение опытом соревновательной деятельности.

Место в учебном плане школы:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на три года обучения, объемом – 204 часа в год, периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Особенности возрастной группы:

В группу входят мальчики 12-14 лет, желающие научиться игре баскетбол, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часа	45 минут	3 раз в неделю по 2 часа	34	10	204
2 год	6 часа	45 минут	3 раз в неделю по 2 часа	34	10	204
3 год	6 часа	45 минут	3 раз в неделю	34	10	204

			по 2 часа			
--	--	--	-----------	--	--	--

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре баскетбол.

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоят взаимодействие игроков;
- узнают терминологию судей, игры, правила игры;
- примут участие в школьных и районных соревнованиях по баскетболу;
- узнают технику и тактику игры.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя, понимать цель выполняемых действий, различать подвижные и спортивные игры, учащиеся получают возможность научиться; принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление
- показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных
- соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в баскетбол..

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание внеурочной деятельности первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Раздел 2. Правила игры в баскетбол.

Правила обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Места занятий, инвентарь. Инвентарь игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перетаскивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Выбивание хвоста», «Бегуны», «Охотники и утки», «Кто сильнее». Плавание. Прогулки на лыжах. Бег на коньках.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15

м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей и движущуюся цель с места и в движении.

Раздел 5. Техники игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Практические занятия. Ниже приводится материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Раздел 6. Тактика игры.

Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия трех игроков – «треугольник». Командные действия. Организации командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающего без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Изучение терминологии и жесты судий в баскетболе. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

Содержание внеурочной деятельности второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Задачи физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физической культуры. Органы пищеварения о обмен веществ. Сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на нервную систему, обмен веществ. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и воды) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Раздел 2. Правила игры в баскетбол.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Изменение скорости движения. Остановка во время движения бегом. Гимнастические упражнения. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивным мячом – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и т. д.). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев, и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 20 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробегом 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 3 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом.

Раздел 5. Техника игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и игры. Групповые и командные действия в нападении и защите. Практические занятия. На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Раздел 6. Тактика игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность тактики и игры. Групповые и командные действия в нападении и защите. Практические занятия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при броске мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления. Умение вести судейскую документацию.

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

Содержание внеурочной деятельности третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Единая всесоюзная спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спорт смена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Раздел 2. Правила игры в баскетбол.

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике. Правила, организация и проведение соревнований. Способ розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Методы и средства общей физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. Практические занятия. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивным мячом – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 -100 м).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезке 5, 10, 15, 20 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 изменением направления движения. 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. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. 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 (5 – 10 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через палку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) используя лестничные пролеты, 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.

Раздел 5. Техники игры.

Средства и методы, технической подготовки.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Раздел 6. Тактика игры.

Командные действия в нападении и защите. Практические занятия. В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения.

Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействия двух игроков – переключение. Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Раздел 8. Итоговая аттестация.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Формы и виды деятельности:

командная, малыми группами, индивидуальная.

Тематическое планирование с указанием кол-ва часов на теорию и практику

Тематическое планирование первого года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	7	6	1
3.	Общая физическая подготовка	25	-	25
4.	Специальная физическая подготовка	25	-	25
5.	Техника игры	86	-	86
6.	Тактика игры	36	-	36
7.	Инструкторская и судейская практика	19	7	12
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
Всего по программе		204	17	187

Тематическое планирование второго года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	7	6	1
3.	Общая физическая подготовка	29	-	29
4.	Специальная физическая подготовка	31	-	31
5.	Техника игры	72	-	72
6.	Тактика игры	50	-	50
7.	Инструкторская и судейская практика	9	9	-
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
Всего по программе		204	19	185

Тематическое планирование третьего года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	8	7	1
3.	Общая физическая подготовка	30	-	30
4.	Специальная физическая подготовка	31	-	31

5.	Техника игры	60	-	60
6.	Тактика игры	52	-	52
7.	Инструкторская и судейская практика	8	9	9
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
	Всего по программе	204	19	185

Формы контроля и оценки результатов

Формы контроля:

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

Оценки результатов:

Промежуточная аттестация по программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 1 год обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из теоретической части и практической части. Теоретическая часть содержит вопросы в закрытой форме. Ребятам предлагается дать полный ответ на 3 вопроса. Практическая часть - нормативы общей и специальной физической подготовки.

2. Время выполнения работы:

На выполнение контрольной работы отводится два занятия по 1 учебному часу.

3. Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения теоретической части необходимо следующее: лист для ответа, ручка. Справочные материалы вместе с вопросами не выдаются. Для проведения практической части необходимо: баскетбольный мяч, секундомер, фишки.

4. Система оценки:

Теоретическая часть:

Каждое оценивается по 1 - 5 баллов, в зависимости от полноты ответа.

12 – 15 баллов - высокий уровень;

10- 12 баллов - средний уровень

8-10 баллов - низкий уровень

Система оценки теоретической части:

Высокий уровень (5 баллов) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень (4 балла) - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень (3 балла)- учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Практическая часть:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. Каждое задание оценивается по уровням усвоения программы в баллах (5 баллов, 4 балла, 3 балла).

Итог по промежуточной аттестации выставляется с учетом теоретической и практической части.

5. Условия проведения работы:

Работу проводит педагог. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в классе.

Промежуточная аттестация по программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 2 год обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит 4 вопроса, на которые учащиеся дают письменный ответ. Практическая часть включает в себя приемы игры в баскетбол.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 2 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по баскетболу необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, баскетбольный мяч, фишки.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в классе. Итоги подводим по количеству баллов у каждого учащегося.

Вопросы для теоретической части:

1. Техника игры в нападении и в защите.
2. Раскрыть основные приемы игры в баскетбол.
3. Индивидуальные действия игроков.
4. Тактика игры в защите, в нападении.

Система оценки теоретической части:

Высокий уровень (5 баллов) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень (4 балла) - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень (3 балла) - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Задания для практической части:

1. Бросок в кольцо со штрафной линии - 5 раз

Критерии оценивания:

Высокий уровень (5 баллов) - 4 попадания из 5 бросков.

Средний уровень (4 балла) - 3 попадания из 5 бросков.

Низкий уровень (3 балла) - 2 попадания из 5 бросков.

2. Бросок в кольцо после ведения - 5 бросков.

Оценивается как техника выполнения упражнения, так и количество попаданий.

Критерии оценивания попадания:

Высокий уровень (5 баллов) - 4 попадания из 5 бросков.

Средний уровень (4 балла) - 3 попадания из 5 бросков.

Низкий уровень (3 балла) - 2 попадания из 5 бросков.

Критерии оценивания техники выполнения:

3. Ведение мяча по дугам

Оценивается техника ведения мяча

Высокий уровень (5 баллов) - если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;

Средний уровень (4 балла) - ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;

Низкий уровень (3 балла) - если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению;

Передачи мяча в парах в движении.

Оценивается техника ведения мяча.

Высокий уровень (5 баллов) - если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;

Средний уровень (4 балла) - ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;

Низкий уровень (3 балла) - если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению.

По выполненным заданиям можно сделать следующие выводы:

Высокий уровень –20 - 25 баллов.

Средний уровень - 19 - 15 баллов.

Низкий уровень – 15 и менее баллов.

Промежуточная аттестация по программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 3 год обучения

Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из теоретической части и практической части. Теоретическая часть содержит задания в открытой форме и задания в закрытой форме, практическая часть - нормативы общей и специальной физической подготовки.

Время выполнения работы:

На выполнение контрольной работы отводится два занятия по 1 учебному часу.

Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются. Для проведения практической части необходимо: баскетбольный мяч, секундомер, фишки.

Система оценки:

Теоретическая часть:

Каждое задание в открытой форме оценивается в 2 балла, в закрытой форме в 1 балл.

Практическая часть:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. Каждое задание оценивается по баллам.

Уровень освоения программы выводится по общей сумме баллов.

Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в кабинете.

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по баскетболу. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Тест

1. Как называется судья, который следит за правилом 24 секунд? -1 балл

- а) судья – секундометрист 24 секунд;
- б) оператор – 24 секунд;
- в) судья – 24 секунд.

2. Что изображает судья в баскетболе этим жестом? - 2 балла



3. В каком случае назначается штрафной бросок? - 1 балл

- а) если команда потратила на атаку больше 24 секунд;
- б) если нарушены правила момента броска в кольцо;
- в) если игроки нападающей команды находятся в трехсекундной зоне.

4. Что такое «Аут»? - 2 балла

5. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как... - 2 балла

6. Укажите высоту баскетбольной корзины. - 2 балла

7. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону? - 2 балла

8. Что изображает судья в баскетболе этими жестами? - 2 балла



9. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...- 1 балл

- а) основными способами игры в баскетбол;

б) основными приёмами игры;

г) тактика игры.

10. Раскройте понятие «5 секунд». - 2 балла

Правильные ответы:

1 – б; 2 – замена; 3 – б; 4 – мяч ушел за пределы игровой площадки; 5 – ведение мяча; 6 – 3 м 05 см; 7 – 8 секунд; 8 - попадание в кольцо (одно, два, три очка); 9 - б; 10 – время, отведенное на введение мяча в игру.

Максимальное количество баллов по тесту – 17

Практическая часть по баскетболу

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Девушки			
Уровень Освоения в баллах	5 баллов	4 балла	3 балла
Контрольные упражнения			
Прыжок в длину с места, см.	170	155	150
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	28	26	24
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	10,8	11,0	11,4
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	10,2	11,0	11,5
Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	4	3
Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	18	16	14

По выполненным заданиям можно сделать следующие выводы:

Высокий уровень –30 - 35 баллов.

Средний уровень - 25 - 29 баллов.

Низкий уровень – 20 и менее баллов.

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Девушки			
Баллы	6	4	2
Контрольные			

упражнения			
Прыжок в длину с места, см.	190	180	165
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	35	32	30
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,2	9,6	10,0
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	8,5	8,7	9,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	20	18	17

Максимальное количество баллов по практическому тестированию – 42 балла

Уровни освоения программы:

Высокий уровень – 59-47 баллов

Средний уровень – 46-35 баллов

Низкий уровень – 34 балла и менее

Методическое и техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»);

- наличие спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, щиты, кольца, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки). Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в баскетбол. Сущность игры в баскетбол состоит в стремлении игроков забросить мяч в корзину противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во

многим зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча. Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в баскетболе. Это единственный способ передвижения по площадке баскетболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой рукой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, бросок мяча, отбивание мяча.

Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать обучающимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

