Содержание

I. Пояснительная записка

II. Содержание внеурочной деятельности

III. Календарно-тематическое планирование

IV. Учебно- методическое обеспечение

V. Список литератур

VI. Планируемые результаты, средства контроля

***РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА***

***ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

*Кружок****Баскетбол***

*срок реализации программы****2018- 2019 год***

*возраст обучающихся****-  12-15лет***

 **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе  методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 4 часа в неделю (136 часов) для учащихся 8- х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и  комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Сроки реализации**: 2018-2019 учебный год.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

        **Режим занятий**: Занятия в секции проводится  2раза в неделю по (90мин).

**Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

– в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психо функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**: Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

***Развивающие:***

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

***Воспитательные:***

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:**

|  |  |
| --- | --- |
| **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности. | **метапредметные**результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные) |

Формирование универсальных учебных действий

|  |  |
| --- | --- |
| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| Личностные.коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| Физическое совершенствование |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**Планируемые образовательные результаты программы:**

***Предметные***

* Обучить теоретическим основам баскетбола.
* Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

* Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
* Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

***Метапредметные***

* Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
* Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

***Личностные***

* Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
* Формирование здорового образа жизни.
* Воспитание умения действовать в команде.
* Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу первого года дети должны**:

***Знать***

 – технику безопасности при занятиях спортивными играми;

 - историю Российского баскетбола;

 - лучших игроков края и России;

 - знать простейшие правила игры.

***Уметь***

 -  выполнять перемещения в стойке;

 - остановку в два шага и прыжком;

 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

**К концу второго года обучения:**

***Знать***

 - правила личной гигиены;

 - следить за выступлением  команд в Российском чемпионате;

 - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

***Уметь***

 - передвигаться в защитной стойке;

 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

**Теоретическая подготовка**

**Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

 **Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Рабочая  программа |  |  |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 50 | 2 | 48 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 16 | - | 16 |
| 6. | Тестирование | 16 | - | 16 |
| **Итого:** |  | **136** | **8** | **128** |

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **Кол-во****часов** |
| 1. | 1 | Развитие баскетбола в России | Теор. | 2 |
| 2. | 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Теор. | 2 |
| 3. |  | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |
|  | 3 | Единая спортивная классификация..ОФП | Теор.ОФП | 2 |
|  | 4 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 2 |
|  | 5 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 | 2 |
|  | 6 | Контрольные испытания.Учебная игра. | Контр.Интегр. | 2 |
|  | 7 | Костно- мышечная система, ее строение, функции.Техника передвижения приставными шагами. | Теор.Техн. | 2 |
|  | 8 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |
|  | 9 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 10 | Гигиенические основы режима труда  и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.ОФП | 2 |
|  | 11 | Совершенствование техники передвижений.Специальная физическая подготовка. | Техн.СФП | 2 |
|  | 12 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. | Такт. | 2 |
|  | 13 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 14 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.Техн. | 2 |
|  | 15 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестный выход». | Такт. | 2 |
|  | 16 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | 17 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.ОФП | 2 |
|  | 18 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.СФП | 2 |
|  | 19 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 2 |
|  | 20 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 |
|  | 21 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.Интегр. | 2 |
|  | 22 | Контрольные испытания.Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП | Контр.Техн.СФП | 2 |
|  | 23 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор.ОФПТакт. | 2 |
|  | 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 25 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с поворотом кругом.ОФП | Теор.Техн.ОФП | 2 |
|  | 26 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 2 |
|  | 27 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 28 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.СФП | 2 |
|  | 29 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.ОФПТехн. | 2 |
|  | 30 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | 2 |
| **4** |  | **Основы техники и тактики игры** |  |  |
|  | 31 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».Многократное выполнение технических приемов. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 32 | Общая характеристика спортивной тренировки.ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.ОФПТехн. | 2 |
|  | 33 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн.Интегр. | 2 |
|  | 34 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт.СФП | 2 |
|  | 35 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.Техн. | 2 |
|  | 36 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 |
|  | 37 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  | 38 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 39 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникиброска мяча. | Теор.ОФПТехн. | 2 |
|  | 40 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | 2 |
|  | 41 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |
|  | 42 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.СФПТехн. | 2 |
|  | 43 | Контрольные испытания.Учебная игра. | Контр.Интегр. | 2 |
|  | 44 | Инструкторская и судейская практика.Учебная игра. |  | 2 |
|  | 45 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 |
|  | 46 | Инструкторская и судейская практика.Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | 47 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.ОФП | Техн.ОФП | 2 |
|  | 48 | Физическая подготовка спортсмена.СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор.СФПТехн. | 2 |
|  | 49 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 2 |
|  | 50 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 2 |
|  | 51 | Техническая подготовка юного спортсмена.ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.ОФПТехн. | 2 |
|  | 52 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.Учебная игра. | Техн.Интегр | 2 |
|  | 53 | Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.Интегр. | 2 |
|  | 54 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |
|  | 55 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».  СФП | Такт.СФП | 2 |
|  | 56 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 2 |
|  | 57 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор.Интегр.Техн. | 2 |
|  | 58 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
| **5** |  | **Контрольные игры и соревнования** |  |  |
|  | 59 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.Интегр. | 2 |
|  | 60 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2 |
|  | 61 | Учет в процессе спортивной тренировки.ОФП. | Теор.ОФП | 2 |
|  | 62 | Правила игры и методика судейства.Учебная игра. | Теор.Интегр. | 2 |
|  | 63 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.СФП | 2 |
| **6** |  | **Тестирование** |  |  |
|  | 64 | История развития баскетбола.Контрольные испытания. | Теор.Контр. | 2 |
|  | 65 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. |  | 2 |
|  | 66 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |
|  | 67 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  | 68 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  |  | **Итого:** | 68 | 136 |

 **Контроль за результатами освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | ДМ | 24-2825-30 | 29-3331-35 | 34 и выше36 и выше |
| 12 лет | ДМ | 25-3028-33 | 31-3534-38 | 36 и выше39 и выше |
| 13 лет | ДМ | 25-3131-36 | 32-3737-41 | 38 и выше42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | **выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** |
| **11** | **12** | **13** |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-   постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-   переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   баскетболиста;

-   увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-   увеличение объема тренировочных нагрузок;

-   повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивные залы МОУ «СОШ № 11»

- спортивный инвентарь:

мячи баскетбольные,футбольные,волейбольные

форма баскетбольная

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая

стойки

скакалки

Список литературы

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

14. «Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»

15. «Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008

16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007