

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Ревякинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
Заседание
Методического совета
Протокол № 1
от 09.09.2020

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
Фролова А.В.
Фролова
«16» сентября 2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ
от 28.09.2020 № 61/з
Директор МОУ ИРМО
«Ревякинская СОШ»
Т.В. Босколова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год обучения (216 часов/год)

Составитель:
Рыгалев Александр Иванович,
педагог дополнительного образования
МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

2020 год

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература:

- 1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014№1726-р).
- 3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).
- 4.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
- 5.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
- 6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.2. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в

творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.4. Отличительные особенности программы - программа «Баскетбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

1.5. Адресат программы: это учащиеся в возрасте от 12 до 15 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

1.6. Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы 1 группа 216 часов в год.

1.7. Формы обучения – очная.

1.8. Форма организации обучения:

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

1.9. Режим занятий: Одно занятие длится 40 минут с перерывом на отдых и влажную уборку спортивного зала 05 - 10 минут, в группе три занятия в неделю, по два часа, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.10. Условия реализации программы: Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта,

включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Баскетбол» способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1.11. Цель и задачи программы:

Цель программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

Задачи программы:

- 1.Обучающие - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности
- 2.Развивающие-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- 3.Воспитательные: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; популяризация игровых видов спорта, как видов спорта и активного отдыха.

1.12. Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

- Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.
- Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.
- Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).
- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
 - формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; _ развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
 - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
 - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
 - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими
- Оздоровительные результаты программы «Баскетбол»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты

-Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы «Баскетбол» обучающиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - правила соревнований изученных видов спорта. должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной; адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; проводить соревнования на школьном уровне; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания: значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей; - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой; - названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения основное содержание правил соревнований; жесты судей; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) демонстрировать жесты судей; - проводить судейство соревнований.

1.13. Формы, методы контроля результативности обучения:

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При окончании курса дети проходят контрольную аттестацию.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная относительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная относительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная относительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Контрольная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы.

Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего контроля и контрольной аттестации лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Контрольная аттестация при сопоставлении с исходным тестированием позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов «составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

1.14. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		разделы	теория	практика
Теоретические занятия		20 ч.		
1	Правила безопасности на занятиях.		2 ч.	
2	Основные правила игры в баскетбол.		3 ч.	
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		2 ч.	
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?		2 ч.	
5	Общее и индивидуальное развитие.		2 ч.	
6	Значение физических упражнений для развития организма.		2 ч.	
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		2 ч.	
8	Цели физического воспитания.		2 ч.	
9	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		3 ч.	
Практические занятия		196 ч.		
Физическая подготовка		49 ч.		
1	Упражнения для развития силы;			8 ч.
2	Упражнения для развития быстроты;			9 ч.
3	Упражнения для развития прыгучести;			9 ч.
4	Упражнения на развитие координации;			9 ч.
5	Упражнения для развития выносливости;			14 ч.
Техника игры в баскетбол		147 ч.		
1	Перемещения баскетболиста;			8 ч.
2	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8 ч.
	- передача мяча;			8 ч.
	- броски в корзину;			8 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			8 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч.
3	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			16 ч.
	- групповые действия;			18 ч.
	- командные действия.			18 ч.
4	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			14 ч.
	- групповые действия;			14 ч.
	- командные действия.			11 ч.
ИТОГО:		216 часов	20 часов	196 часов

2.1. Содержание программы

Теоретические занятия (Основы знаний о физкультурной деятельности) - (20 часов)

В разделе «Теоретические знания» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Что такое физкультурно-спортивная этика?

Общее и индивидуальное развитие. Значение физических упражнений для развития организма. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Цели физического воспитания. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Практические занятия (196 часов)

Физическая подготовка (49 часов)

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития выносливости.

Техника игры в баскетбол (147 часов)

Перемещения баскетболиста. Техника владения мячом: ловля мяча; передача мяча; броски в корзину; ведение мяча; финты; техника овладения мячом. Игра в нападении: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия. Игра в защите: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы, занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции, занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

3. Календарный учебный график

Раздел/ Месяц	Количество часов								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	20								
Раздел 2	2	26	21						
Раздел 3			3	26	18	24	26	26	24
Контрольная аттестация									Соревнования
Всего	22	26	24	26	18	24	26	26	24
ИТОГО	216								

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Теоретические занятия –20 часов					
1-2	Правила безопасности на занятиях;	2			
3-5	Основные правила игры в баскетбол.	3			
6-7	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	2			
8-9	Что такое физкультурно-спортивная этика?	2			
10-11	Общее и индивидуальное развитие.	2			
12-13	Значение физических упражнений для развития организма.	2			
14-15	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	2			
16-17	Цели физического воспитания.	2			
18-20	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	3			
Практические занятия – 196 часов					
Физическая подготовка – 49 часов					
21-28	Упражнения для развития силы.	8			
29-37	Упражнения для развития быстроты.	9			
38-46	Упражнения для развития прыгучести.	9			
47-55	Упражнения на развитие координации.	9			
56-69	Упражнения для развития выносливости.	14			

Техника игры в баскетбол –147 часов					
70-77	Перемещения баскетболиста.	8			
78-85	Техника владения мячом:- ловля мяча.	8			
86-93	Техника владения мячом:- передача мяча.	8			
94-101	Техника владения мячом:- броски в корзину.	8			
102-109	Техника владения мячом:- ведение мяча.	8			
110-117	Техника владения мячом:- финты.	8			
118-125	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	8			
126-141	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	16			
142-159	Игра в нападении:- групповые действия;	18			
160-177	Игра в нападении:- командные действия.	18			
178-191	Игра в защите – индивидуальные действия;	14			
192-205	Игра в защите – групповые действия;	14			
206-216	Игра в защите – командные действия.	11			
Итого 216 часов.					

4. Оценочные материалы.

4.1. Контрольные и диагностические материалы:

- Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу — 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча. Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории. Наблюдения за действиями учащихся в игре. Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

- Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой 15м.

- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

- 10 бросков за 2 мин.

- Ведение мяча с изменением направления ("змейкой") 30 м

- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

- Броски одной рукой с точек.

- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Подтягивание на перекладине.

Из исходного положения, вис на перекладине. Необходимо сгибая руки в локтях, коснуться нижней частью подбородка перекладины, при этом нельзя дергаться и подтягиваться рывком.

Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд. (для измерения силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола.

Бег 30 метров. (для оценки скоростных, способностей). По команде «на старт», учащиеся занимают высокую стойку на линии старта, по команде «марш», учащиеся стартуют и бегут в быстром темпе до линии финиша. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии финиша.

Челночный бег 10х3. (для оценки скоростных, координационных способностей и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш» участник стартует от 1-ой линии, добегают до 2-ой, за линией обязательно касаясь пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до

0,1 секунды в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в обуви, не допускающей скольжения. Особое внимание необходимо обратить, на поворот, во время бега. *Прыжок в длину с места.*(для измерения динамической силы нижних конечностей). Из исходного положения, стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Контрольные тесты (требования к воспитанникам).

№	Тесты	Возраст	Оценка					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 метров	11	5.3	5.4	5.4	5.5	6.2	6.3
		12	5.2	5.3	5.3	5.6	6.3	6.4
		13	5.0	5.2	5.1	5.3	5.9	6.0
		14	4.9	5.1	5.0	5.2	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	11	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		12	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		13	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд	11	22	16	12	15	11	9
		12	23	17	22	16	12	10
		13	24	18	23	17	13	11
		14	25	19	24	18	14	12
4	Прыжок в длину с места	11	179	164	178	125	134	124
		12	184	179	183	178	144	139
		13	195	182	194	181	159	144
		14	205	197	200	190	185	165
5	Подтягивание на перекладине(дев из полож лежа)	11	8	14	7	13	3	5
		12	9	15	8	14	4	6
		13	10	16	9	15	5	9
		14	11	17	10	16	6	10

5. Список литературы

5.1. Перечень литературы, использованной автором:

1. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение. 2005.
2. Физическая культура. М.Я.Виленский. 10-11 классы. М. «Просвещение» 2010 г. Учебник. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002 г.
3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 2005 г. - 190 с. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. М.: Просвещение, 2009 г. - 202 с.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: физкультура и спорт, 2011. - 544 с. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» М. «ФиС» 2006 г. - 496 с. Н.В.
5. Семашко. «Баскетбол». Учебник для спортивных занятий физической культурой. 2007 г. Кузин В.В. «Баскетбол». Начальный этап обучения баскетболу. М., «ФиС», 1999 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич М. Кондаков А.М. «Учебник физкультура в школе». Стандарты второго поколения Москва «Просвещение» 2011 год. 226 стр.
7. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение. 2005.

5.2. Перечень литературы:

(«Список литературы для детей по программе»)

1. И.С. М.: Академия, 2013. - 528 с. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, Беларусь, 1990. - 136 с.
2. Кузкевич, В.Р., Диагностика физической культуры личности школьника: Учебное Пособие. – Иркутск, 2006.
3. Кузин, В.В., Полиевский, С.А., Баскетбол начальный этап обучения: М.- Физкультура и спорт. 2002 г.
4. Левин, В.М., Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000. - 34 с.
5. Лях, В.И., Кофман, Л.Б., Мейксон, Г.Б., Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры. – М., 1992.
6. Мальцев, С.В., и др. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем школьников и их оздоровление в условиях школы: Методические рекомендации РЦОСД. – Казань, 1999.
7. Матвеев, Л.П., Основы спортивной тренировки Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 280 с.
8. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 593 с.
9. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры. - СПб.: Лань, 2003.
10. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

11. Нестеровский, Д.И. Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 336 с.
12. Николич, А., Параносич, В., Отбор в баскетболе: Пер. с сербско-хорв. - М.: ФиС.- 144 с.
13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 160 с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Портнов, Ю.М. и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
15. Сальников, В.А. Сухостав, О.А. Возраст в системе физического развития детей и подростков. Физическая культура 2006, №1.
16. Селуянов, В.Н. Шестаков, М.П. Космина, И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с
17. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос пресс, 2002.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Ревякинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет

Протокол № _____ от _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ

от _____ № _____

Директор МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

_____ /Г.В. Босколова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год обучения (216 часов/год)

Составитель:

Рыгалев Александр Иванович

Педагог дополнительного образования

МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

2020 г.