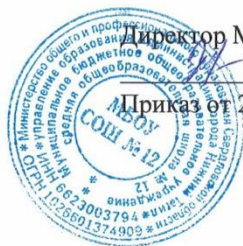


Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 25.05.2025г. № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова
Приказ от 25.05.2024г. № 25.05/1-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Кокшарова Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты реализации программы	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	13
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ	15

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального, физического и эмоционального развития человека.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе баскетбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

- | Нормативно-правовая | основа | программы |
|---|----------|-----------|
| 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» | (далее - | ФЗ); |
| 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» | (далее - | СанПиН); |
| 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; | | |
| 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» | (далее - | Порядок); |
| 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»; | | |
| 6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); | | |
| 7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических | | |

рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

10. Устав МБОУ СОШ № 12;

11. Положение о дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучение и воспитание детей 7 – 18 лет, принятых в коллектив без специального отбора, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющих разные стартовые способности не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе – от 1 до 20 человек.

Объем, срок освоения программы и режим занятий.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 3 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы – 204 часа

Количество часов за год – 102 часа

Особенности организации образовательного процесса

Занятия включают:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных технологий и электронных форм обучения. Включает следующие формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная
- групповая
- командная

Педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.

Принципы построения программы:

-Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

- Сотрудничество с родителями.
 - Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
 - Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
 - Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).
- В содержание программы* включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:
- *анатомии* (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
 - *физиологии* (основы диетологии)
 - *ОБЖ* (основы безопасного проведения тренировок и спортивно оздоровительных мероприятий);
 - *геометрии* (разметка площадки, сектора);
 - *математике* (счет комбинаций).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков игры в баскетбол, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

Учебный план

В образовательной программе «Баскетбол» распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

Модуль 1 (1-й год обучения) – 3 часа в неделю x 34 недели = 102 часа.

И так по каждому модулю.

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Краткая характеристика разделов программы. Материал программы дается в следующих разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

В разделе «*Теоретическая подготовка*» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «*Общая физическая подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе «*Техническая подготовка*» представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры, основам судейства. Представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического действия.

В разделе «*Тактическая подготовка*» представлен материал, способствующий тактическим приемам игры. Представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы тактического действия.

Учебный план к программе «Баскетбол»

№	Название модуля	Всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1-ый	год	102	28	74	соревнование
обучения					
2-ый	год	102	28	74	соревнование
обучения					

Теоретические и практические часы интегрированы.

Учебно-тематический план

Модуль 1

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3ч	2ч	1ч
2.	Теоритическая подготовка	5ч	4ч	1ч
3.	Общая физическая подготовка	26ч	6ч	20ч
4.	Техническая подготовка	32ч	8ч	24ч
5.	Тактическая подготовка	33ч	8ч	25ч
6.	Итоговое занятие	3ч	0ч	3ч
	ИТОГО:	102ч	28 ч	74 ч

Содержание учебного плана

Модуль 1

1 год обучения

Тема 1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Основные понятие игры в баскетбол.

Практика: Игра «Командообразование».

Тема 2. Теоритическая подготовка.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма История рождения и развития баскетбола. Организация и судейство соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Практика: Игра «Я - баскетболист».

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Практика: Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с

изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Изучение стоек баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч). Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцом. Персональная и зонная защита. Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Практика: Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом. Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении. Групповые действия в защите. Командные действия в защите. Передача мяча, броски.

Практика: Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движение с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон,

наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Подведение итогов, рекомендации учащимся.

Учебно-тематический план

Модуль 2

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	3ч	2ч	1ч
2.	Теоритическая подготовка	5ч	4ч	1ч
3.	Общая физическая подготовка	26ч	6ч	20ч
4.	Техническая подготовка	32ч	8ч	24ч
5.	Тактическая подготовка	33ч	8ч	25ч
6.	Итоговое занятие	3ч	0ч	3ч
	ИТОГО:	102ч	28 ч	74 ч

Содержание учебного плана

Модуль 2

2 год обучения

Тема 1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Основные понятие игры в баскетбол.

Практика: Игра «Командообразование».

Тема 2. Теоритическая подготовка.

Теория: Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Практика: участие в беседе. Практикум по отработке навыков самоконтроля.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: приемы выполнения упражнений на развитие физических качеств. Правила игры.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки ввысоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках». «Не давай мячводящему»

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: приемы ведения, ловли и передачи мяча.

Практика: выполнение упражнений: повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча 13 одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория: техника выполнения групповых и командных действий в нападении и защите.

Практика: выполнение групповых и командных действий в нападении и защите.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Подведение итогов, рекомендации учащимся.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выразить творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	3
3.	Количество часов в год	102
4.	Недель в I полугодии	15
5.	Недель во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 14 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

2.2. Условия реализации программы

Материально технические условия:

Для занятий необходимо спортивное помещение, отвечающее определённым требованиям. Оно должно быть:

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами – 2 шт.;
- насос ручной- 2шт.;
- баскетбольные мячи – 10 шт.;
- стойки для обводки- 12 шт.;
- гимнастическая стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки- 2 шт.;
- гимнастические маты -6 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи набивные различной массы – 10 шт.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Методическое обеспечение: наглядные изображения; электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

№ п/п	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,2	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	6	5	5	4	4
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после	8	8	7	7	6	6

	отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	20	19	19	18
		22	21	21	20	20	19

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадем Пресс 2000
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов - М., ФиС, 1967.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989