

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа № 28»**

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей Руководитель МО _____ Н.В.Свирчевская Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.	«Согласовано» на заседании НМС Заместитель директора по УВР _____ Л.В.Краснова Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	«Утверждаю» Директор школы _____ А.А. Фаизов Приказ № 125-о от 30 августа 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

По курсу: БАСКЕТБОЛ

Класс: 10-11 направление: физкультурно-спортивное на 2022-2023 учебный год

Педагог: Ламзин А.М., учитель физической культуры

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану: всего 34 часов в год; в неделю 1 час

г.Ульяновск, 2022

Пояснительная записка
к рабочей программе по внеурочной деятельности: БАСКЕТБОЛ
для обучающихся 10-11 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 10-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;СП 2.4.3648-20;
- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Средняя школа №28»»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №28»
- Учебный план МБОУ «Средняя школа №28» на 2022-2023 учебный год;
- Рабочая программа воспитания Средней школы №28

Цель курса: формирование физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия баскетболом развитие и совершенствование технико-тактического мастерства.

Задачи курса:

воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;

приобщить к режиму дня спортсмена;
формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.
закрепить знания техники безопасности на занятиях баскетболом;
углубить знания и общее представление о занятиях спортом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.
развивать основные психические процессы (память, мышление, концентрация внимания), коммуникативные навыки ;
развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Место учебного курса в учебном плане школы: учебный курс предназначен для обучающихся 10-11-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год в классе.

УМК учебного курса для педагога:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол «Теория и методика обучения»
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — М., 2002.
3. Программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки РФ, В. И. Лях, Москва: Просвещение, 2010 г.

УМК учебного курса для обучающихся:

Физическая культура. 10-11 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

Форма организации: групповая (лекция, беседа, групповая тренировка) и индивидуальная (самостоятельная отработка специальных навыков и приемов).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания Средней школы №28. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса «Баскетбол» направлено на формирование у обучающихся ценностных установок, в числе которых – созидание, патриотизм и стремление к здоровому образу жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.

История развития баскетбола.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.

Прыжки с толчком с двух ног.

Техника передвижения приставными шагами.

Передача мяча двумя руками от груди.

Единая спортивная классификация.

Тактика нападения.

Техника передвижения при нападении.

Техника передвижения при нападении.

СФП

Способы ловли мяча.

Личная и общественная гигиена.

Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

ОФП

Бросок мяча двумя руками от груди.

Физическая подготовка юного спортсмена. СФП

Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Техника ведения мяча.

Ведение мяча с переводом на другую руку.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

СФП

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Сущность и назначение планирования, его виды.

ОФП.

Ловля двумя руками «низкого мяча».

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности.

1.Контрольные игры и соревнования.

2. Контрольные испытания.

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.

- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.

Товарищеские встречи команд, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников, участие в спартакиаде Ленинского района.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты прописаны в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ г. Ульяновска «Средняя школа № 28».

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

Гражданское воспитание

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.

Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Патриотическое воспитание

Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

Духовно-нравственное воспитание

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого,

национального, религиозного самоопределения.

Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых

ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) базовые исследовательские действия:

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

–2) совместная деятельность:

организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

Сформировано представление:

об особенностях зарождения, истории баскетбола;

о физических качествах и правилах их тестирования;

об упражнениях по физической подготовке в соответствии с возрастом;

о тактико-технических приемах баскетбола;

основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

об основах судейства игры в баскетбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Формы проведения занятий	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	фактически			
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1		1	1 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_dlya_obu_165727.html
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1		1	2 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-5760926.html
3	Техника передвижения приставными шагами.	1		1	3 неделя		соревнования	Контрольные упражнения по баскетболу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/conспект/192284/
4	Передача мяча двумя руками от груди.	1		1	4 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://urok.1sept.ru/articles/676309
5	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1	0,5	0,5	5 неделя			Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные	https://rebenokvsporte.ru/evsk-poryadok-prisvoeniya-sportivnyh-

								е тесты и упражнения.	razryadov-i-zvanij/
6	Техника передвижения при нападении	1		1	6 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://multiurok.ru/files/tiekhnika-zashchity-tiekhnika-pieriedvizhieniia.html
7	Техника передвижения при нападении	1	1		7 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	
8	СФП	1		1	8 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
9	Способы ловли мяча.	1		1	9 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://infourok.ru/tehnika-lovli-myachav-basketbolmetodika-obucheniya-5492619.html
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		1	10 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	
11	ОФП	1		1	11 неделя		игра	Опрос,	https://resh.edu

								выполнения нормативны х упражнений , игра	.ru/subject/lesson/3199/start/
12	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		1	12 неделя		игра	Выполнения нормативны х упражнений , игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/consp/193963/
13	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1		1	13 неделя		соревнова ния	Материалы по тактической подготовке баскетболис та.	
14	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		1	14 неделя		турнир	Выполнения нормативны х упражнений , игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp/85906/
15	Техника ведения мяча.	1		1	15 неделя		игра	Материалы по тактической подготовке баскетболис та.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/261476/
16	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		1	16 неделя		игра	Выполнения нормативны х упражнений , игры	
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1		1	17 неделя		соревнова ния	Выполнения нормативны х упражнений , игры	https://multiurok.ru/index.php/files/gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanii-

	СФП								det.html
18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1		1	18 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp/85906/
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	0,5	0,5	19 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
20	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	1			20 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/consp/261737/
21	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1			21 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/261476/
22	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1			22 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	
23	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1			23 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/consp/279145/

24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	0,5	0,5	24 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
25	Контрольные испытания.	1	0,5	0,5	25 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/consp/309279/
26	Командные действия в нападении.	1		1	26 неделя		турнир	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/261476/
27	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1		1	27 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1		1	28 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	https://multiurok.ru/files/gigienicheskoe-obosnovanie-ratsionalnogo-pitaniia.html
29	Многократное выполнение технических приемов.	1	0,5	0,5	29 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

[illegible]

Учебно – методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по технике безопасности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10-11 классы. В. И. Лях, г. Москва, Просвещение 2018г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным тестам.

Тестовые задания для учащихся 10-11 классов по разделу «Баскетбол»

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
А) 5 человек
Б) 10 человек
В) 12 человек
2. В каком году появился баскетбол как игра:
А) 1819
Б) 1915
В) 1891
3. Кто придумал баскетбол как игру:
А) Х. Нильсон
Б) Ф. Шиллер
В) Д. Нейсмит
4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
А) Разрешается
Б) не разрешается
В) разрешается под собственную ответственность.
5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
А) только тренер команды
Б) только главный тренер и капитан
В) любой игрок, находящийся на площадке.
6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
А) Одна нога выставлена вперед
Б) Ноги расставлены на ширину плеч
В) Ноги выпрямлены в коленях
Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
А) Отталкивая соперника рукой

- Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
- А) “Шлепание” по мячу расслабленной рукой
 - Б) Ведение мяча толчком руки
 - В) Мягкая встреча мяча с рукой
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А) Три
 - Б) Пять
 - В) Семь
11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- А) Продолжить тренировку до конца
 - Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
 - В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- А) В сторону кольца соперника
 - Б) В свою зону защиты
 - В) Игроку в зоне штрафного броска
13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...
- А) С отскоком мяча от щита
 - Б) “Чистый” бросок мяча в кольцо
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 - Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 - В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении “чистого” броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
- А) На ближнем крае кольца
 - Б) На дальнем крае кольца
 - В) На малом квадрате на щите
16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- А) три очка;
- Б) трехочковый бросок;
- В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:



- А) фол номеру 7;
- Б) до конца игры осталось 7 секунд;
- В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- А) три секунды;
- Б) три очка;
- в) три штрафных броска.

23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.

Правильные ответы.

1-Б, 2 –В, 3- В, 4-А, 5- Б, 6- В, 7- В, 8-А , 9- А, 10 – Б, 11- В, 12-Б,13- А, 14- Б, 15-А, 16- В, 17- Б, 18-А, 19-А, 20-Б, 21- Б, 22- Б, 23-Б.

Оценка результатов.

«5» -ставиться, если ученик правильно ответил на 20 вопросов.

«4»- ставиться, если ученик верно ответил на 17 вопросов.

«3»- ставиться при наличии 10 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 10 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, гимнастическими скамейками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Лист коррекции выполнения рабочей программы

[illegible]

