Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы № 398
от 27.08.2026 г. № 24-од

_____Н.П. Колоколова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02DF9096BA8E78B004693A5F32B3B573
Владелец: Колоколова Наталья Петровна
Действителен: с 15.12.2025 до 10.03.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок освоения: 72 часа

Автор/разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Романович

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 г. № 2 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О Методических рекомендациях»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р (с изменениями) Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
- Устав ГБОУ школы № 398 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Цель программы: формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать техническим приемам баскетбола;
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки;
- Обучать правилам закаливания организма.

Развивающие:

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;

- Развивать двигательные способности;

- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- Воспитывать дисциплинированность;

- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.

- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Адресат программы.

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для учащихся от 10 до 15 лет.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Уровень: общекультурный.

Условия реализации программы.

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» начинается не позднее двух недель до начала реализации программы и может осуществляться в течение всего учебного года при наличии свободных мест. В объединение принимаются учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. По норме наполняемости: – не менее 15 человек и не более 20 человек. Группа может быть разновозрастной, в группу принимаются мальчики и девочки.

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

Методы обучения

Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.

Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.

Практическая часть: выполнение учащимися задания.

Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Словесные

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов.

Наглядные

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Практические

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Репродуктивные методы.

Изучение на основе образца или правила.

Материально-техническое оснащение.

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях.

Оборудование: помещение спортзала (баскетбольная площадка), баскетбольные щиты с кольцами.

Инвентарные принадлежности: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, конусы и фишки. Ручной или ножной насос, иглы. Манишки, накидки. Сетка для баскетбольных колец.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования с квалификацией в области физкультуры и спорта.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сформированность дисциплинированности;
- Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
- Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- Развитие координации движений и основных физических качеств;
- Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей её достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься баскетболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и баскетбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие в возрасте 10-15 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Количество учащихся в группах: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях.

- Оборудование: помещение спортзала (баскетбольная площадка), баскетбольные щиты с кольцами.

- Инвентарные принадлежности: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, конусы и фишки. Ручной или ножной насос, иглы. Манишки, накидки. Сетка для баскетбольных колец.

Кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта, знать особенности работы с учащимися школьного возраста.

Режим занятий:

1 год обучения - 72 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа, один академический час – 45 минут.

Методика организации занятия:

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия,
- соревнования,
- дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

Способы проверки результатов освоения программы

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится аттестация:

Входная. Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень

Промежуточная. Она проводится в декабре на открытом занятии.

Итоговая. Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/незачет и переводится наследующий год обучения.

Результаты итоговой аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие **методы отслеживания результативности:**

словесные:

- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).

*наглядные***:**

- показ иллюстраций,
- видеоматериалов;
- наглядный показ.

практические:

- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный,переменный);
- игровой метод;
- аутотренинг;
- метод круговой тренировки.

психологические:

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их

динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение соревнования
2	Передача мяча	8	2	6	
3	Ведение мяча	8	2	6	
4	Броски	10	1	9	
5	Игра в нападении	12	2	10	
6	Игра в защите	14	2	12	
7	Игровая деятельность	16	2	14	
8	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	1	1	
Итого:		**15**	**129**	**72**	

Один учебный час – 45 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Приказом от « » 202 г.№
Директор_____Н.П. Колоколова

КАЛЕНДАНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	31.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

*с указанием продолжительности академического часа в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации.

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, смотрах, соревнованиях, парадах, экскурсий, выездов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«Баскетбол»

Цель программы: формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать техническим приемам баскетбола;
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области разделафизической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки;
- Обучать правилам закаливания организма.

Развивающие:

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическимиупражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развивать двигательные способности;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями вовремя игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Адресат программы.

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для учащихся от 10 до 14 лет.

Реализуется программа «Баскетбол» на бюджетной основе.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по2 академических часа (продолжительностью 45 минут). Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Условия реализации программы.

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» начинается не позднее двух недель до начала реализации программы и может осуществляться в течение всего учебного года при наличииисвободных мест. В объединение принимаются учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. По норме наполняемости: – неменее 15 человек и не более 20 человек. Группа может быть разновозрастной, в группу принимаются мальчики и девочки.

Язык реализации программы – русский.

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная: (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

Методы обучения

Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.

Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.

Практическая часть: выполнение учащимися задания.

Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Словесные

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов.

Наглядные

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методынепосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа

самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Практические

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Репродуктивные методы.

Изучение на основе образца или правила.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься волейболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа в год, включая участие в соревнованиях и турнирах различного уровня. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и волейбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском волейбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие в возрасте 10-15 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Количество учащихся в группах: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный инвентарь;
- спортивный зал.

Кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с учащимися школьного возраста.

Режим занятий:

1 год обучения - 72 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа, один академический час – 45 минут.

Методика организации занятия:

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования;
- соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин,соревнований.

Планируемые результаты:

К концу года обучения обучающийся будет:

знать:

- правила игры в волейбол**.**

уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники волейбола.
- различные приемы владения мяча.
- знать основы судейства.

Способы проверки результатов освоения программы

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

Входная. Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

Промежуточная. Она проводится в декабре (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Итоговая. Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.

Теория:

а) техника безопасности на занятиях спортивных игр; противопожарная техника безопасности;

б) история возникновения баскетбола;

в) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

г) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Передача мяча.

Теория: понятия о различных передачах мяча, ситуационная техника передач, логика выбора вида передачи.

Практика:

а) передача одной рукой от плеча;б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;г) передачи на месте и в движении;

д) виды передачи перед защитником;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлениизащитников;

ж) ситуационная техника передач.

Раздел 3. Ведение мяча.

Теория:

- характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- виды различного ведения мяча, ситуационная техника ведения мяча.

Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) контакт кисти ведущей руки с мячом;

в) ведение с изменением направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;ж) перевод мяча между ногами.

Раздел 4. Броски.

Теория:

- основные характеристики бросков;
- ситуационная техника броска мяча, корректировка техники бросков.

Практика:

а) основные броски;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на однучетверть. Дистанция 3-4 м (10-11 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманиемлоктя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманиемлоктя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;к) подбор и добивание мяча.

Раздел 5. Игра в нападении.

Теория:

а) представления о судействе игры, жестов судей;

б) тактика взаимодействия двух и трех нападающих;в) ситуационная техника;

г) взаимодействие двух нападающих:

- передача и рывок к корзине;
- передача и рывок к корзине с изменением направления движения;
- рывок за спиной защитника;
- взаимодействие трех нападающих:
- взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

Практика: (игровые задания):

а) взаимодействие двух и трех нападающих;б) ситуационная техника игры;

в) взаимодействие двух нападающих:

- передача и рывок к корзине;
- передача и рывок к корзине с изменением направления движения;
- рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих:

- взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

Раздел 6. Игра в защите.

Теория:

а) представления о судействе игры, жестов судей;

б) правила группового взаимодействия защитников:

- действия в численном меньшинстве;
- противодействия заслонам;
- индивидуального защитного действия.

Практика (игровые задания):

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия:

- держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии;
- держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом набоковой линии в области штрафного броска.

д) защита в численном меньшинстве.

Раздел 7. Игровая деятельность.

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Раздел 8. Итоговое занятие. Награждение.

Практика: Подведение итогов, игры, эстафеты. Награждение победителей и отличившихся за год обучения обучающихся.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2026-2027 учебный год
_____ФИО

№	Дата	Тема \ содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	01.09	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Противопожарная техника безопасности(теория) История возникновения баскетбола (теория). Оборудование площадки для игры в баскетбол (теория). Основные правила игры в баскетбол (теория).	1	
2.	01.09	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
3.	08.09	Понятия о различных передачах мяча, ситуационная техника передач, логика выбора вида передачи (теория).	1	
4.	08.09	Передача одной рукой от плеча	1	
5.	15.09	Передача двумя руками от груди	1	
6.	15.09	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	1	
7.	22.09	Передачи на месте и в движении	1	
8.	22.09	Виды передачи перед защитником	1	
9.	29.09	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1	
10.	29.09	Ситуационная техника передач	1	
11.	06.10	Характер контакта кисти ведущей руки с мячом, виды различного ведения мяча, ситуационная техника ведения мяча (теория).	1	
12.	06.10	Стойка при высоком и низком Ведении.	1	

		Контакт кисти ведущей и слабой руки с мячом		
13.	13.10	Ведение с изменением направления движения	1	
14.	13.10	Вышагивание, скрестный шаг поворот	1	
15.	20.10	Перевод мяча перед собой и за спиной .Повороты при ведении мяча ведении мяча с поворотом	1	
16.	20.10	Перевод мяча между ногами	1	
17.	27.10	Ведение мячей двумя руками на месте и в движении	1	
18.	27.10	Основные характеристики бросков, ситуационная техника броска мяча, корректировка техники броска (теория).	1	
19.	03.11	Основные броски.	1	
20.	03.11	Бросок двумя руками от груди	1	
21.	10.11	Бросок над головой одной рукой	1	
22.	10.11	Техника выполнения точных бросков в движении	1	
23.	17.11	Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»	1	
24.	17.11	Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м, 4-5,5 м	1	
25.	24.11	Броски одной рукой в движении сверху и снизу	1	
26.	24.11	Корректировка техники бросков	1	
27.	01.12	Подбор и добивание мяча	1	
28.	01.12	Представления о судействе игры, жестов судей(теория). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
29.	08.12	Представления о судействе игры, жестов судей(теория). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
30.	08.12	Тактика взаимодействия двух и трех нападающих; ситуационная техника(теория).Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
31.	15.12	Тактика взаимодействия двух и трех нападающих; ситуационная техника(теория).Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
32.	15.12	Взаимодействие двух и трех нападающих	1	
33.	22.12	Ситуационная техника игры	1	
34.	22.12	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.	1	

35.	29.12	Передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.	1	
36.	29.12	Передача и рывок к корзине с изменением направления движения	1	
37.	12.01	Рывок за спиной защитника	1	
38.	12.01	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.	1	
39.	19.01	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; взаимодействие двух игроков задней линии и центрового	1	
40.	19.01	Представления о судействе игры, жестов судей(теория). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
41.	26.01	Представления о судействе игры, жестов судей(теория). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
42.	26.01	Правила группового взаимодействия защитников: действия в численном меньшинстве(теория).Игровое задание - действие в численном меньшинстве	1	
43.	02.02	Правила группового взаимодействия защитников: действия в численном меньшинстве(теория).Игровое задание - действие в численном меньшинстве	1	
44.	02.02	Действие в численном меньшинстве	1	
45.	09.02	Действие в численном меньшинстве	1	
46.	09.02	Правила группового взаимодействия защитников: противодействия заслонам. Игровое задание -противодействия заслонам.	1	
47.	16.02	Игровое задание противодействия заслонам.	1	
48.	16.02	Противодействия заслонам	1	
49.	02.03	Правила группового взаимодействия защитников: индивидуального защитного действия. Игровое задание - держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	1	
50.	02.03	Игровое задание- держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	1	
51.	16.03	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	1	
52.	16.03	Индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии	1	

		штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска		
53.	23.03	Защита в численном меньшинстве	1	
54.	23.03	Применение полученных знаний в игре	1	
55.	30.03	Применение полученных знаний в игре	1	
56.	30.03	Применение полученных знаний	1	
57.	06.04	Применение полученных знаний	1	
58.	06.04	Применение полученных знаний	1	
59.	13.04	Применение полученных знаний	1	
60.	13.04	Применение полученных знаний	1	
61.	20.04	Применение полученных знаний	1	
62.	20.04	Применение полученных знаний	1	
63.	27.04	Самостоятельные решения игровых ситуаций	1	
64.	27.04	Самостоятельные решения игровых ситуаций	1	
65.	04.05	Самостоятельные решения	1	
66.	04.05	Самостоятельные решения	1	
67.	11.05	Самостоятельные решения	1	
68.	11.05	Самостоятельные решения	1	
69.	18.05	Самостоятельные решения	1	
70.	18.05	Самостоятельные решения	1	
71.	25.05	Сдача нормативов	1	
72.	25.05	Итоговое занятие	1	
		ИТОГО	72	

«СОГЛАСОВАН»
Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 398
_____С.А. Мерзликина
«__»_____202 г.

Форма плана воспитательной работы объединения

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

Форма плана работы с родителями

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

Приложение 1

Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качестваобразовательного процесса к программе «Баскетбол»

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня физической подготовленности воспитанников), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь);
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (ноябрь - декабрь);
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года (май), в форме выполнения контрольных упражнений (тестирования) по общей физической подготовке, уровню освоения основных умений и навыков, а также теоретических знаний.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождениеспециализированных тестов. Во время контрольных испытаний каждый воспитанник демонстрирует свои физические качества, уровень знаний, умений и навыков. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий уровень. Средние и высокие показатели определяют качество образовательного процесса.

Оценка физической подготовленности воспитанников

Тестирование уровня физической подготовленности воспитанников проводится в виде предварительного контроля в сентябре-октябре и в мае при проведении итоговой аттестации. Уровень физической подготовленности воспитанников оценивается согласно следующим нормативам:

Подъем туловища					
Возростная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10 лет	34 и выше	30-33	25-29	16-24	15
11 лет	36 и выше	31-35	26-30	18-25	17
12 лет	38	33-37	28-32	20-27	19
13 лет	40	35-39	30-34	22-29	21
14 лет	42	37-41	36-32	24-31	23

Прыжки в длину с места (девочки)					
Возростная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	150	136-149	122-135	104-121	103
11	163	148-162	133-147	114-132	113
12	166	153-165	140-152	123-139	122
13	172	161-171	150-160	136-149	135
14	184	171-183	158-170	143-157	142

Прыжки в длину с места (мальчики)					
Возростная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	162	149-161	136-148	120-135	119
11	175	62-174	150-161	133-148	132
12	184	171-183	159-170	142-157	141
13	193	180-192	168-179	151-166	150
14	205	192-204	180-191	163-170	162

Подтягивание на перекладине (мальчики)					
Возростная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	7	5-6	4	2-3	1
11	8	6-7	5	2-4	1
12	9	7-8	5-6	2-4	1
13	9	8	6-7	3-5	2
14	10	9	6-8	3-5	2

Уровни оценки и интерпретация результатов:

Уровень готовности	УФП, %	Характеристика уровня
Высокий	100 %	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	85-99 %	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	70-84 %	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	51-69 %	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	50 % и ниже	Низкое развитие

Контрольные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для воспитанников секции «Баскетбол»

Промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (ноябрь - декабрь)

№	Тесты	Результат									
		Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	8,2-8,5	9,0-9,2	8,6-8,8	9,3-9,6	8,9-9,1	9,7-9,9	9,2-9,4	10,0-10,2	9,5-9,7	10,4-11,0
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,0-8,4	8,4-8,6	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,9	9,1-9,3	8,9-9,2	9,4-9,6	9,2-9,4	9,7-10.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8-9	8-9	6-7	6-7	4-5	4-5	2-3	2-3	1	1
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	7-8	7-8	5-6	5-6	3-4	3-4	2	2	1	1
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19-22	18-20	17-19	16-17	15-16	13-15	12-14	11-12	9-11	8-10

Уровни оценки и интерпретация результатов:

5 баллов – «высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

4 балла – «выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

3 балла – «средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием,

правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

2 балла – «ниже среднего»: испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

1 балл – «низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальнойфизической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности воспитанников

Цель контрольных испытаний: определить уровень технической подготовленности воспитанников физкультурно-спортивных групп. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание воспитанники выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине года (промежуточная аттестация) и конце учебного года (итоговая аттестация).

Используются следующие тестовые задания:

1. Перемещение 6 х 5 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Комбинированное упражнение**.** Оценивается время выполнения упражнения
3. Штрафные броски. Оценивается процент попадания.
4. Броски с точек. Оценивается процент попадания.

1. Перемещение 6 х 5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) - место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впередислева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадратаприставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступаетодной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении:лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

2. Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый - в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров

от нее, стоят три стойки. Одна стойка - на средней линии площадки, две другие - впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой исредней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4 -му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

3. Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

4. Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

Оценочная таблица компонентов технической подготовленности

Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек	Уровень технической подготовленности
Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)	
34,8	9,3	20	19	высокий
36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18	выше среднего
36,3-36,4	10,1-9,9	17	14-15	средний
37,6-37,5	10,3-10,2	16	13	ниже среднего
37,7	10,4	15	12	низкий

Уровни оценки и интерпретация результатов:

5 баллов – «высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник показал умение

пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения результатов; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по техническойподготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

4 балла – «выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

3 балла – «средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

2 балла – «ниже среднего»: испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками;

воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

1 балл – «низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по техническойподготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Методика обработки результатов тестирования и критерии оценки

Индивидуальные результаты тестирования по физической и технической подготовкезаносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных оценок по физической, специальной и технической подготовки распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

Уровень готовности	Характеристика уровня
Высокий	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	Низкое развитие

Уровень готовности				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 баллов	От 4.5 баллов до 5 баллов	От 3 баллов до 4.5 баллов	2.5 баллов до 3 баллов	2.5 балла и ниже

Уровень готовности баскетболиста определяется путём вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов. Групповой уровень определяют путём суммирования средних баллов и последующего деления полученной суммы на число участников тестирования.

В начале учебного года педагог на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце года после промежуточного и итогового тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технико-тактической подготовки воспитанников. Эффективность тренировочного процесса определяется по сте-пени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам игр.

Карта оценки результатов освоения воспитанниками ДОП «Баскетбол»

Наименование раздела программы		Общая физическая подготовка		Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Тренировочная и соревновательная деятельность		Индивидуальный сводный результат (средний балл)
№ п/п	Форма контроля Имя, Фамилия	Тест по ОФП	Тест по СФП	Тест по технической подготовке	Тест по тактической подготовке	Тест по теории	Наблюдение (количество занятий, соревнований)		
							Тренировочных дней, занятий	Соревнований	
		По каждому тесту оценка производится в баллах от 1 до 5							
1.		5	5	5	5	5	5	5	35, (5)
2.		4	4	4	4	4	4	4	28, (4)
3.		3	3	3	3	3	3	3	21, (3)
…..									
15.									
Средний показатель по отдельным разделам программы									

Интерпретация результатов освоения образовательной программы «Баскетбол» по завершении обучения:

33-35 баллов - уровень освоения программы «высокий», воспитанник освоил практически весь объем теоретических знаний; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; воспитанник показал умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

32-26 баллов - уровень освоения программы « средний», объем усвоенных теоретических знаний составляет 70 %- 85 %; воспитанник овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; продемонстрировал средний уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико- тактической подготовке согласно нормативам; в играх воспитанник показал знания правилигры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

17- 25 баллов - уровень освоения программы «низкий», воспитанник овладел менеечем 50% объема теоретических знаний, предусмотренных программой; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; в играх показал знание лишь основных правил, не всегда умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.