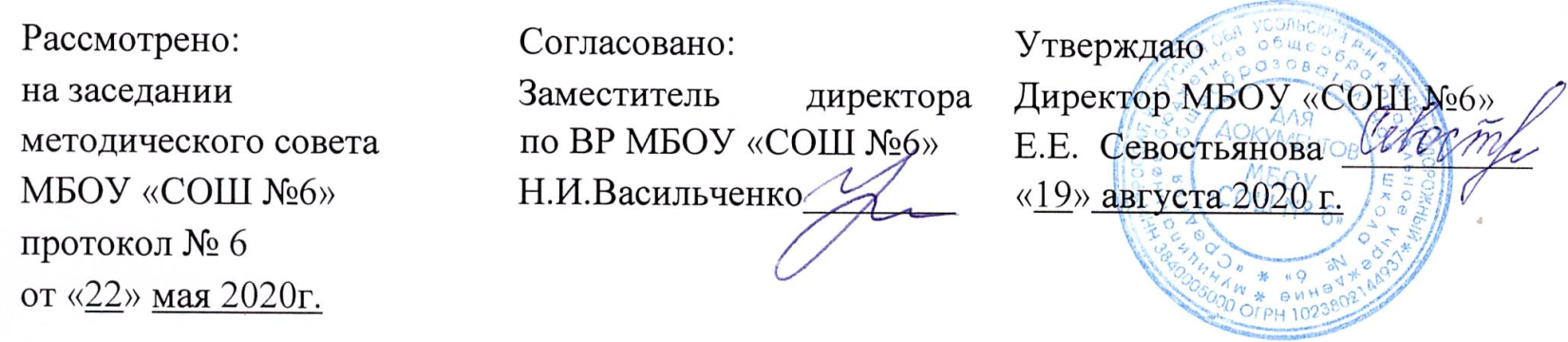
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры. Баскетбол»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Богатова Ирина Геннадьевна

Учитель физкультуры

п. Железнодорожный

2020-2021 учебный год

Содержание.

1. Пояснительная записка…………………………………….……..3
2. Содержание………………………………………………………..6
3. Формы аттестации и оценочные материалы…………………….7
4. Организационно-педагогические условия…………………….....12
5. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Баскетбол» разработана в соответствии с

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.№ 553)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»
4. Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н)
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию национального проекта от 24 декабря 2018 года, включающий федеральный проект «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Учитель будущего».

# Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

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

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

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

«Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

-учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;

-подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Адресат программы:** это учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятия.

**Срок освоения программы:** Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 34 часа в год.

**Формы обучения –** очная.

# Форма организации обучения:

-игровая (использование упражнений в игровой форме);

-фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе воспитанников);

-индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанника);

-групповая (в ходе групповой работы воспитанником предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

* соревновательный (использование упражнений в игровой и соревновательной форме);

**Режим занятий:** Одно занятие равно 40 минут с перерывом на отдых и влажную уборку спортивного зала 05 - 10 минут, в группе 1 занятие в неделю, по 1 часу продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Условия реализации программы:** Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Баскетбол» способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке

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

# Цель и задачи программы:

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

# Задачи программы:

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

# Планируемые результаты:

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

* Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.
* Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.
* Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).

-Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

* формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими Оздоровительные результаты программы «Баскетбол» осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

# Предметные результаты

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

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

**2. Содержание программы**

**1Вводное занятие**

1. Правила техники безопасности.
2. **Теоретическая подготовка**
3. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
4. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
5. **Физическая подготовка**
6. Подвижные игры.
7. Эстафеты.
8. Полосы препятствий.
9. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 8.Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
10. **Техническая подготовка**
11. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
12. Передвижение в стойке баскетболиста.
13. Остановка прыжком после ускорения.
14. Имитация защитных действий против игрока нападения.
15. Ловля и передача мяча
16. Передача меча двумя руками от груди, стоя на месте.
17. **Ведение мяча**
18. Ведение меча на месте, в движении, шагом.
19. То же с изменением направления и скорости.
20. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
21. **Броски мяча**
22. Броски меча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
23. Броски меча в прыжке одной рукой с места, в прыжке с дальней дистанции.
24. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
25. В прыжке со средней дистанции.
26. Вырывание мяча.
27. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
28. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
29. В прыжке одной рукой с места.
30. Штрафной.
31. **Тактическая подготовка**
32. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
33. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
34. Перехват мяча.
35. Борьба за мяч после отскока от щита.
36. Быстрый прорыв.
37. Командные действия в защите.
38. Командные действия в нападении.
39. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

# 3.Формы аттестации и оценочные материалы

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно- силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей. Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

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

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

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

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

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

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

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

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

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

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

**Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы6 соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания.

**2. Учебный план**

* 1. год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма промежуточной  аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  |  |
| 3 | Физическая подготовка | 5 |  | 5 | Соревнования |
| 4 | Техническая подготовка | 6 |  | 6 |  |
| 5 | Ведение меча | 3 |  | 3 | Соревнования |
| 6 | Броски меча | 9 |  | 9 |  |
| 7 | Тактическая игра | 8 |  | 8 |  |
| **Итог:** | | **34** |  |  |  |

1. **Организационно-педагогические условия**

**Методические виды продукции:**

Внеурочное занятие по баскетболу №1

Тема занятия: Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Цель: Способствовать обучению двигательных навыков в баскетболе.

Задачи:

1. Обучение технике перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств. 3.Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой. Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы, гимнастические диски, гимнастические палки, обручи, скакалки, фитнес мячи, мультимедийный комплекс

Время проведения: 40 мин. Внеурочное занятие по баскетболу №2

Тема занятия: обучение навыкам владения элементами техники баскетбола по средствам круговой тренировки.

Цель занятия: обучение элементам техники нападения в баскетболе. Задачи:

1. Обучение технике ловли-передачи мяча; взаимодействию «передал-вышел».
2. Развитие координации, прыгучести, быстроты.
3. Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества. Тип занятия: Обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой. Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы, гимнастические диски, гимнастические палки, обручи, скакалки, мультимедийный комплекс.

Время проведения: 40 мин.

# Дидактический материал:

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Разминка с мячами.

* перебрасывание с руки на руку по высокой траектории (по дуге)
* между ног «восьмёрка»
* вращение вокруг туловища
* вращение вокруг головы
* подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов
* подбрасывание мяча перед собой вверх – ловля сзади
* подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо
* поймать мяч с наименьшим отскоком от пола
* поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки
* перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног Упражнения для изучения и закрепления броска в движении
* с места два шага – передача в стену или партнёру
* то же самое, но с палками, скакалками, обручами
* с места один удар в пол, два шага – передача
* у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом
* после небольшого ведения
* после передачи, ловля, два шага – бросок

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой - левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации

* жонглирование
* один катим – другой ведём
* ведение двумя руками одновременно, попеременно
* передачи в стенку
* передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч
* передачи в парах по воздуху двух мячей
* передачи в парах с отскоком двух мячей

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча

«Квадрат» с двумя мячами в четыре колонны:

Передача вправо – убегаешь вправо Передача вправо – убегаешь влево

Передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево) Передача вправо – убегаешь по диагонали

Передача вправо – убегаешь влево

Передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну

Для 5-7 классов можно делать на месте, т.е. оставаться в своей колонне.

Игры, подводящие к игре баскетбол

а) Для совершенствования приставного шага защитника «Коршун, наседка, цыплята» б) Для совершенствования передачи и ловли мяча «Мяч капитану» в) «Салки с мячом». Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя. г) «Невод». То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящим. Цель: взаимодействие игроков и видение площадки.е) Для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

# Формы проведения занятий:

* Традиционная практика спортивных занятий, спортивный турнир по видам спорта, спортивные соревнования.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

# Формы аттестации и оценочные материалы

**. Контрольные и диагностические материалы:**

* Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

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

* Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:
* Ведение мяча по прямой 15м.
* Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
* Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
* 10 бросков за 2 мин.
* Ведение мяча с изменением направления (” змейкой") 30 м
* Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
* Броски одной рукой с точек.
* Игровая деятельность во время соревнований и игр.

*Подтягивание на перекладине*.

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

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

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

*Челночный бег 10х3.* (для оценки скоростных, координационных способностей и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш» участник стартует от 1-ой линии, добегает до 2-ой, за линией обязательно касаясь пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в обуви, не допускающей скольжения. Особое внимание необходимо обратить, на поворот, во время бега.

*Прыжок в длину с места.*(для измерения динамической силы нижних конечностей). Из исходного положения, стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное

расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

Контрольные тесты (требования к воспитанникам).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возраст | Оценка | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30 метров | 11 | 5.3 | 5.4 | 5.4 | 5.5 | 6.2 | 6.3 |
| 12 | 5.2 | 5.3 | 5.3 | 5.6 | 6.3 | 6.4 |
| 13 | 5.0 | 5.2 | 5.1 | 5.3 | 5.9 | 6.0 |
| 14 | 4.9 | 5.1 | 5.0 | 5.2 | 6.0 | 6.1 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 11 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 12 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 13 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 14 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд | 11 | 22 | 16 | 12 | 15 | 11 | 9 |
| 12 | 23 | 17 | 22 | 16 | 12 | 10 |
| 13 | 24 | 18 | 23 | 17 | 13 | 11 |
| 14 | 25 | 19 | 24 | 18 | 14 | 12 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 11 | 179 | 164 | 178 | 125 | 134 | 124 |
| 12 | 184 | 179 | 183 | 178 | 144 | 139 |
| 13 | 195 | 182 | 194 | 181 | 159 | 144 |
| 14 | 205 | 197 | 200 | 190 | 185 | 165 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(дев из полож лежа) | 11 | 8 | 14 | 7 | 13 | 3 | 5 |
| 12 | 9 | 15 | 8 | 14 | 4 | 6 |
| 13 | 10 | 16 | 9 | 15 | 5 | 9 |
| 14 | 11 | 17 | 10 | 16 | 6 | 10 |

# Список литературы

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

«Просвещение» 2011год.226стр.

1. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.- М. : Просвещение.2005.

(«Список литературы для детей по программе»)

1. И.С. М.: Академия, 2013. - 528с. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В., Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск, Беларусь, 1990.- 136 с.
2. Кузекевич, В.Р., Диагностика физической культуры личности школьника: Учебное Пособие. – Иркутск, 2006.
3. Кузин, В.В., Полиевский, С.А., Баскетбол начальный этап обучения: М.- Физкультура и спорт. 2002 г.
4. Левин, В.М., Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 2000.- 34 с.
5. Лях, В.И., Кофман, Л.Б., Мейксон, Г.Б., Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры. – М., 1992.
6. Мальцев, С.В., и др. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем школьников и их оздоровление в условиях школы: Методические рекомендации РЦОСД.

– Казань, 1999.

1. Матвеев, Л.П., Основы спортивной тренировки Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-280 с.
2. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профес- сионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 593 с.
3. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры. - СПб.: Лань, 2003.
4. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Нестеровский, Д.И. Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 336 с.
6. Николич, А., Параносич, В., Отбор в баскетболе: Пер. с сербско-хорв. - М.: ФиС.- 144 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 160 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Портнов, Ю.М. и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
9. Сальников, В.А. Сухостав, О.А. Возраст в системе физического развития детей и подростков. Физическая культура 2006, №1.
10. Селуянов, В.Н. Шестаков, М.П. Космина, И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с
11. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос пресс, 2002.