

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16»
г. НОВОЧЕБОКСАРСК ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей гуманитарного
цикла

Абрамова Е.С.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

Лысикова З.М.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Пайков И.А.
Приказ №94 от «31»
августа 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №16»
Мочалова М.Н.

г. Новочебоксарск 2023

Пояснительная записка

Направленность курса внеурочной деятельности:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Рабочая программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, (2010 г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Цель:– формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры баскетбол.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Возраст обучающихся 10-17 лет, желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Срок реализации образовательной программы:

Рабочая программа предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 140 часов в год, 4 часа в неделю.

Формы занятий

Однонаправленные занятия, посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. Комбинированные занятия

включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. Контрольные занятия. Групповые учебно-тренировочные занятия. Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. Участие в матчевых встречах. Участие в соревнованиях.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Ожидаемый результат занять 3 место в зональных финальных республиканских соревнованиях по баскетболу среди старших школьников.

Теоретическая подготовка.

Постановка целей и задач. Мотивация, разъяснение смысла предстоящей работы.

Знакомство с программой и ее обсуждение, внесение коррективов.

Инструктаж по технике безопасности

- Организация и проведение соревнований по баскетболу.

-Правила судейства соревнований по баскетболу.

- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Знать	Уметь
Технику безопасности на занятиях баскетболом	Соблюдать технику безопасности на занятиях баскетболом
Правила игры баскетбол	Соблюдать правила игры
Соревновательную деятельность баскетболиста	
Правила соревнований по баскетболу	

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- Подвижные игры.

- Эстафеты. - Полосы препятствий.

- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

- Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

1.7. Спортивные игры. Волейбол, футбол.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком

Знать	Уметь
Технику выполнения общеразвивающих упражнений	Выполнять ОРУ
Правила подвижных игр	Играть в подвижные игры
Технику выполнения акробатических упражнений	Выполнять акробатические элементы
Технику прыжков	Выполнять различные прыжки

вверх, толчком одной, двух ног.

3. Специальная физическая подготовка.

- Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

- Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой.

- Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

- Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски

4. Техническая подготовка

Знать	Уметь
Технику специальных физических упражнений	Выполнять СФУ
Технику выполнения ловли мяча	Выполнять ловлю мяча
Технику выполнения различных передач мяча.	Выполнять различные передачи мяча
Технику выполнения ведения мяча из различных и.п.	Выполнять ведение мяча из различных и.п.
Технику выполнения бросков различными способами.	Выполнять броски различными способами

- Повороты на месте.

- Повороты в движении.

- Имитация защитных действий против игрока нападения.

- Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.

- Двумя руками от груди с шагом вперед.

- Двумя руками от груди в движении.

- Передача одной рукой от плеча.

- ведение мяча различными способами

- броски мяча в корзину

Знать	Уметь
Технику выполнения различных технических упражнений	Выполнять различные технические упражнения

5.Тактическая подготовка

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Командные действия: прессинг.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

Знать	Уметь
Технику выполнения различных тактических упражнений	Выполнять различные тактические упражнения

Интегральная подготовка (для всех возрастных групп).

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических действий. Подготовительные игры. Учебные игры

6. Инструкторская и судейская практика.

-жесты судей

-обязанности судей и их права

-регулирование звука свистка

Знать	Уметь
Жесты судей	Правильно показывать нарушения
Обязанности судьи	Регулировать звук свистка

7. Контрольные нормативы

-бег 20 м

-прыжки в длину с места

-ведение мяча

-штрафной бросок

-бросок в движении

-броски с точек.

8. Соревнования

Формы подведения итогов:

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

2.Участие в школьных, товарищеских соревнованиях, и в соревнованиях районного и республиканского уровня.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Теоретическая подготовка.

Постановка целей и задач. Мотивация, разъяснение смысла предстоящей работы.

Знакомство с программой и ее обсуждение, внесение коррективов.

Инструктаж по технике безопасности

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2. Физическая подготовка 1. *Общая физическая подготовка*

2. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

3. Подвижные игры.

4. Эстафеты. 5. Полосы препятствий.

6. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

7. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости

8. Спортивные игры. Волейбол, футбол.

9. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

3. *Специальная физическая подготовка*

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. 1.9. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.

5. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

6. Сочетания изученных приемов перемещения.

7. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

8. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой.

9. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

10. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски

4. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.

4. Передвижение в стойке баскетболиста.

5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
12. Ловля и передача мяча
13. Двумя руками от груди, стоя на месте.
14. Двумя руками от груди с шагом вперед.
15. Двумя руками от груди в движении.
16. Передача одной рукой от плеча.
17. Передача одной рукой с шагом вперед.
18. То же после ведения мяча.
19. Передача одной рукой с отскоком от пола.
20. Передача двумя руками с отскоком от пола.
21. Передача одной рукой снизу от пола.
22. То же в движении.
23. Ловля мяча после полуотскока.
24. Ловля высоко летящего мяча.
25. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
26. Ловля катящегося мяча в движении.
27. Ведение мяча
28. На месте.
29. В движении шагом.
30. В движении бегом.
31. То же с изменением направления и скорости.
32. То же с изменением высоты отскока.
33. Правой и левой рукой поочередно на месте.
34. Правой и левой рукой поочередно в движении.
35. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
36. Броски мяча
37. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
38. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
39. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
40. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
41. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
42. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
43. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
44. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
45. В прыжке одной рукой с места.
46. Штрафной бросок.
47. Двумя руками снизу в движении.
48. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
49. В прыжке со средней дистанции.
50. В прыжке с дальней дистанции.
51. Вырывание мяча.
52. Выбивание мяча.

5.Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
 6. Командные действия в защите.
 7. Командные действия в нападении.
 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
 9. Техника и тактика игры.
 10. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.
 11. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.
 12. Техника нападения.
 13. Индивидуальные действия: финты с мячом "на ведение", "на передачу", "на бросок" с последующим ведением, передачей, броском
 14. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
 15. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты.
 16. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
 17. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).
 18. Командные действия: прессинг.
 19. Контрольные игры и соревнования.
 20. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.
- 6. Инструкторская и судейская практика.**
 - 7. Контрольные нормативы.**
 - 8. Соревнования.**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	в том числе		Форма контроля
			теоретическая подготовка	практическая деятельность	
1	Теоретическая подготовка	24	4	20	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	1	29	Выполнение на результат
3	Специальная физическая подготовка	24	1	23	Выполнение на результат
4	Техническая подготовка	34	1	33	Выполнение на результат
5	Тактическая подготовка	9	1	8	Соревновательная деятельность
6	Инструкторская и судейская практика	7	1	6	Соревновательная деятельность
7	Контрольные испытания	5	1	4	Выполнение на результат

8	Соревнования	7	1	6	Анализ соревнований
Всего часов			140		

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов, кол-во часов	Последовательность тем и занятий по часам	в том числе	
			теорет	пакт
1	Теоретическая подготовка 24 часа	1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры, организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 2 часа 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 2 часа 3. Физическая подготовка баскетболиста. 2 часа 4. Техническая подготовка баскетболиста. 2 часа 5. Тактическая подготовка баскетболиста. 2 часа 6. Психологическая подготовка баскетболиста. 2 часа 7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 2 часа 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 2 часа 9. Правила судейства соревнований по баскетболу. 6 часов 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 2 часа	4	20
2.	Общая физическая подготовка 30 часов	11. Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, остановки, повороты с мячом и без мяча. 4 часа 12. Челночный бег 5 по 5 м. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2 часа 13. Выполнение акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий. 2 часа 14. Выполнение комбинации на брусьях. 2 часа 15. Выполнение бега на 20 м. 2 часа 16. Прыжок в длину с места. Упражнения с отягощением. 2 часа 17. Прыжки вверх, и в длину. Упражнения для развития быстроты, ловкости. 4 часа 18. Подвижные игры. Эстафеты. 2 часа 19. Полосы препятствий. 2 часа 20. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты) 2 часа 21. Бег на дистанции 100 м, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. 2 часа	1	29
	Специальная физическая подготовка	23. Бег 20 м с высокого старта. Бег с резким изменением направления. 2 часа 24. Челночный бег приставными шагами. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног	1	23

	<p>подготовк а. 24 часа</p>	<p>Челночный бег с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. 2 часа 25. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером. 2 часа 26. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2 часа 27. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2 часа 28. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2 часа 29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 2 часа 30. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. 2 часа 31. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Сочетания изученных приемов перемещения. 2 часа 32. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. 2 часа 33. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы. 2 часа 34. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. 2 часа</p>		
3.	<p>Техническа ая подготовк а. 34 часа.</p>	<p>35. Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. 4 часа 36. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. 4 часа 37. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте 2 часа 38. Двумя руками от груди с шагом вперед. 2 часа 39. Двумя руками от груди в движении. 2 часа 40. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. 2 часа 41. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. 2 часа 42. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. 4 часа 43. Ведение мяча на месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления</p>	1	33

		и скорости, с изменением высоты отскока. 4 часа 44. Броски мяча Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки. 4 часа 45. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4 часа 46. Вырывание и выбивание мяча. 2 часа		
4.	Тактическая подготовка. 9 часов.	47. Нападение быстрым прорывом. 2 часа 48. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». 2 часа 49. Ведение мяча с обводкой противника. Обманные действия. 2 часа. 50. Перехват мяча при ведении. Выбивание мяча при ведении. 2 часа	1	8
5	Инструкторская и судейская практика. 7 часов.	52. Выполнение судейства игры баскетбол	1	6
6	Контрольные нормативы 5 часов	53. Сдача контрольных испытаний	1	4
7	Соревнования. 7 часов.	54. Соревновательная деятельность	1	6

Контрольные нормативы и испытания, контрольные игры и соревнования (для всех возрастных групп).

а). Контрольные упражнения и их оценка (девушки)

Возраст	Бег 20м. (сек.)	Прыжки в длину с места (см.)	Высота подскока (см.)	Бег 60м. (сек.)	Ведение мяча 20м. (сек.)	Штрафные броски из 10	Броски в движении после ведения из 5	Броски с лочек из 20
10лет	4,1	148	33	10,7	11,0	-	-	-
11лет	4,0	155	36	10,1	10,5	4	3	-
12лет	3,9	174	41	9,7	10,4	4	3	-
13лет	3,8	185	43	9,3	9,6	5	4	10
14лет	3,6	190	45	9,1	9,4	5	4	10
15лет	3,6	194	46	8,8	9,1	6	5	11
16лет	3,5	200	48	8,7	9,0	6	5	11

17лет	3,5	204	49	8,6	8,9	7	5	12
-------	-----	-----	----	-----	-----	---	---	----

б). Контрольные упражнения и их оценка (юноши)

Возраст	Бег 20м. (сек.)	Прыжки в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 60м. (сек.)	Ведение мяча 20м.	Штрафные броски из 10	Броски в движении после ведения из 5	Броски с точек из 20
10лет	4,1	156	33	9,9	10,6	-	-	-
11лет	3,9	163	38	9,5	9,7	5	3	-
12лет	3,8	179	41	9,3	9,5	5	4	-
13лет	3,4	193	44	8,5	9,1	6	4	12
14лет	3,4	207	48	8,4	8,7	6	5	12
15лет	3,4	225	54	8,3	8,2	7	5	14
16лет	3,3	245	61	8,2	8,0	7	5	14
17лет	3,3	255	65	8,1	7,9	8	5	15

в). Контрольные игры и соревнования.

Установка на предстоящую игру (на схемах). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий (фото, видеосъёмка, запись на диктофон и в игровой журнал) и анализ полученных данных.

г). Контроль в процессе подготовки баскетболистов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 10-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять

не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в секции, клубе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту воспитанники, в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблицах 8-9. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001г., день рождения 15 ноября 1986г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблицах 11-12. При этом комплексный показатель по восьми тестам юношей и девушек разного возраста и разного игрового амплуа должен соответствовать определенным нормам.

Контрольные нормативы (юноши)

Возраст	Бег 20 м.с.	Прыжки в длину с места, см.	Ведение мяча 20 м, с.	Штрафной бросок (из 10 раз)	Броски в движении после ведения из 5 раз)	Броски с точек (из 20 раз)
11-12	3,4	180	9.1	6	4	12
13-14	3.4	195	8.7	6	5	12
15-16	3.4	200	8.2	7	6	14
17-18	3.3	230	8.0	7	6	14

Контрольные испытания (девушки)

Возраст	Бег 20 м.с.	Прыжки в длину с места, см.	Ведение мяча 20 м, с.	Штрафной бросок (из 10 раз)	Броски в движении после ведения из 5 раз)	Броски с точек (из 20 раз)
11-12	3.8	185	9.6	1	4	10
13-14	3.6	190	9.4	1	4	10
15-16	3.6	194	9.4	2	5	11
17-18	3.5	200	9.0	2	5	11

Список литературы для учителя.

1. Лях.В.И. «Программа по физической культуре для 1-11 классов». Просвещение, 2010.
2. Лях.В.И. «Физическая культура для 9-11 классов». Просвещение, 2007.
3. Лях.В.И. «Физическая культура для 5-7 классов». Просвещение, 2015.
4. Дулин Н.Н. «Баскетбол в школе». Издательство Удмуртского Университета, 1996.
5. Лях В.И. «Физическое воспитание школьников». 2001.
6. Кузнецов В.С. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе»
7. Портнов Ю.А. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ»