

Управление образования администрации  
Красноармейского муниципального района  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Миасская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1

От «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор  
МОУ Миасская СОШ 1  
  
Соколова С Г

«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно спортивной направленности  
«Школа баскетбола»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:  
Казанцева Людмила Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Миасское  
2024

## **Оглавление**

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>10</b>
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения	10
Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения	14
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года обучения	24
Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года обучения	27
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы</b>	<b>37</b>
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>43</b>
<b>Приложения</b>	<b>49</b>
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	49
Приложение 2. План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	50

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа баскетбола» физкультурно-спортивной направленности (далее - Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов федерального, регионального уровня и локальных актов образовательной организации.

### **Перечень нормативно-правовых актов**

#### *Законодательные акты:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее - ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **Устав МОУ Миасская СОШ № 1**

«Положение о правилах приема и отчисления обучающихся в объединения дополнительного образования в муниципальном общеобразовательном учреждении «Миасская СОШ №1»

«Основная образовательная программа дополнительного образования муниципального общеобразовательного учреждения «Миасская СОШ №1»

«Положение о дополнительной общеразвивающей программе общеобразовательного учреждения «Миасская СОШ №1»

«Положение о дополнительном образовании обучающихся общеобразовательного учреждения «Миасская СОШ №1»

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

14. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

15. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-30 «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

*Методические рекомендации:*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

*Законодательные акты в области физической культуры и спорта:*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

4. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522).

5. Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года (распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022 №445-рп).

**Уровень освоения Программы: базовый.**

**Актуальность Программы**

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-

педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения. Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что это период сильнейших изменений и перестроек, происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам. Трансформации затрагивают не только биохимический, нейрофизиологический, физический аспект, но психологический и социальный, что отзывается в кризисе идентичности, что может выражаться не только в конструктивной реализации, но и в деконструктивном поведении.

И в данный жизненный период организованные занятия физической культурой и спортом имеют колossalное значение. Реализация спортивной деятельности не только укрепляет здоровье подростка, позволяя стать ему более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической организации ребенка: когнитивную, эмоциональную, поведенческую, мотивационную, волевую.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа баскетбола», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствует его физическому, духовному, интеллектуальному и здоровьесберегающему воспитанию.

### **Отличительные особенности Программы**

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Направленность содержания программы. В приоритете овладение оздоровительно-физкультурными компетенциями, а не только физкультурно-спортивными средствами баскетбола.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к которому преследует решение и воспитательных задач.

3. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный. Акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической для баскетбола двигательной активности, что сохраняет структурность учебных занятий в течение года.

4. Кадровые и материально-технические условия. Команда

высокопрофессиональных педагогов, современный специализированный баскетбольный зал являются базой для успешной реализации Программы.

5. Более глубокое содержание предмета. У обучающихся, проявивших желание и предрасположенность к занятиям баскетболом в рамках изучения этой дисциплины в общеобразовательной школе, есть возможность получить расширенные знания и умения в избранном виде спорта.

6. Органическая встроенность в вертикаль подготовки в виде спорта «баскетбол». Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося: вовлечение обучающихся в соревнования на «любительском» уровне в рамках школьных, а в дальнейшем - студенческих баскетбольных лиг; успешно осваивающим Программу - рекомендации для перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте от 11 до 14 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься баскетболом и имеющих медицинский допуск к занятиям без предъявления требований к уровню подготовки (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы - 12-15 обучающихся.

**Особенности комплектования.** В рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Происходят значительные изменения в психике. Дети стремятся критически осознать сущность усвоемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослоти.

Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям

физической культурой и спортом через знакомство с основами баскетбола.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

*Метапредметные:*

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

- сформировать теоретические знания в области баскетбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

### *Личностные:*

сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;  
укрепление физического и психического здоровья;  
проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

### *Метапредметные:*

проявление навыков социального поведения;  
развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;  
развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

### *Предметные:*

#### *1 год обучения*

Обучающиеся

знают:

историю, базовые правила баскетбола;  
компоненты и основы ведения здорового образа жизни;  
оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;  
основы спортивной этики.

умеют:

соблюдать правила техники безопасности;  
демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;  
выполнять базовые технические элементы баскетбола;  
применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в процессе игровой практики;  
выполнять тесты ВФСК «ГТО».

#### *2 год обучения*

Обучающиеся

знают:

- углубленные правила, терминологию баскетбола;
- правила спортивных соревнований;
- способы самоконтроля при физических нагрузках.

умеют:

разрабатывать и демонстрировать комплексы по общей и специальной физической подготовке;  
выбирать технико-тактические элементы в зависимости от игровой ситуации;  
применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в процессе игровой практики;  
выполнять тесты ВФСК «ГТО».

**Срок реализации Программы:** 2 года.

**Объем Программы:** 432 часа.

1 год обучения: 216 часа (36 учебных недель)

2 год обучения: 216 часа (36 учебных недель)

**Форма обучения:** очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Режим учебных занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Основные формы организации образовательного процесса**  
теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

**Раздел 2. Содержание Программы**  
**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы «Школа баскетбола», 1 год обучения**  
Предмет: баскетбол

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История баскетбола как олимпийского вида спорта	1	1		
1.3	Здорово быть здоровым	1	1		
1.4	Развитие командной дисциплины	2		2	
1.5	Моя команда	2	2		
1.6	Подвижные игры, эстафеты	2		2	
1.7	Физические качества и физическая подготовка	1	1		
1.8	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.9	Правила баскетбола	1	1		
1.10	Подвижные игры, эстафеты	3		3	
1.11	Основы техники игры	2	2		
1.12	Развитие командной дисциплины	3		3	
1.13	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	1	2	Входной контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	<b>1-й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	
2.1	Баскетбол в СССР, России и Челябинской области	1	1		
2.2	Физическая культура и спорт - наши друзья	1	1		
2.3	Развитие командной дисциплины	2		2	
2.4	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.5	Режим дня юного баскетболиста	1	1		
2.6	Техника перемещений	3	1	2	
2.7	Развитие общей выносливости	2		2	
2.8	Техника перемещений	3		3	
2.9	Развитие командной дисциплины	2		2	
2.10	Техника перемещений: остановки,	4	1	3	

	повороты, прыжки				
2.11	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.12	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	4		4	
2.13	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	4	1	3	
2.14	Развитие быстроты	2		2	
2.15	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	4		4	
2.16	Развитие ловкости, координации	2		2	
2.17	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	4	1	3	
2.18	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
2.19	Развитие общей выносливости	2		2	
2.20	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	4		4	
2.21	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.22	Развитие гибкости	2		2	
2.23	Учебные игры	4		4	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технической подготовленности)
3	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	
3.1	Полезно и вкусно	1	1		
3.2	Умей правильно дышать	1	1		
3.3	Развитие быстроты	2		2	
3.4	Техника перемещений	2		2	
3.5	Развитие общей выносливости	2		2	
3.6	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	2		2	
3.7	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.8	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		2	
3.9	Развитие быстроты	2		2	
3.10	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
3.11	Развитие ловкости, координации	2		2	

3.12	Техника овладения мячом и противодействия	2	1	1	
3.13	Развитие ловкости, координации	2		2	
3.14	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.15	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
3.16	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.17	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
3.18	Техника владения мячом: броски мяча	4	1	3	
3.19	Основы тактики игры	2	2		
3.20	Тактика нападения: индивидуальные действия	2	1	1	
3.21	Развитие общей выносливости	2		2	
3.22	Тактика нападения: групповые действия	2	1	1	
3.23	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.24	Тактика защиты: индивидуальные действия	2	1	1	
3.25	Развитие силовых способностей	2		2	
3.26	Тактика защиты: групповые действия	2	1	1	
3.27	Развитие быстроты	2		2	
3.28	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
3.29	Интегральная подготовка	2		2	
3.30	Учебные игры	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
<b>4</b>	<b>ЗЫ тренировочный цикл</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	
4.1	Этика юного спортсмена	2	2		
4.2	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
4.3	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.4	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
4.5	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	

4.6	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
4.8	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.9	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
4.10	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.11	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
4.12	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.13	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
4.14	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	
4.15	Развитие общей выносливости	2		2	
4.16	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
4.17	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.18	Тактика нападения: командные действия	3	1	2	
4.19	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
4.20	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
4.21	Тактика защиты: командные действия	3	1	2	
4.22	Интегральная подготовка	2		2	
4.23	Учебные игры	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>5</b>	<b>Заключительный цикл</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	2	2		
5.2	Врачебный контроль и самоконтроль баскетболиста	2	2		
5.3	Интегральная подготовка	10		10	
5.4	Учебные игры	8		8	
5.5	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
	<b>Всего часов в год</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

Календарный учебный график  
общеразвивающей программы дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа баскетбола»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебный часов
1 год обучения 2024/2025	02.09.2024	23.05.2024	36	216
2 год обучения 2024/2025	01.09.2024	22.05.2025	36	216

# **Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола» 1 года обучения**

## **1. Подготовительный цикл (28 часов)**

### **1.1 Вводное занятие (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Гигиенические требования к занимающимся.

### **1.2 История баскетбола как олимпийского вида спорта (1 час)**

**Теория (1 час).** Истоки баскетбола. Развитие баскетбола как вида спорта. История баскетбола в олимпийском движении. Ретроспектива результатов выступлений российских баскетболистов на Олимпийских играх.

### **1.3 Здорово быть здоровым (1 час)**

**Теория (1 час).** Основные понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни.

### **1.4 Развитие командной дисциплины (2 часа)**

**Практика (1 час).** Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### **1.5 Мой Дворец (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения Баскетбольная школа «Пионер». Экскурсия по Дворцу.

### **1.6 Подвижные игры, эстафеты (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

### **1.7 Физические качества и физическая подготовка (1 час)**

**Теория (1 час).** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

### **1.8 Развитие командной дисциплины (1 час)**

**Практика (1 час).** Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### **1.9 Правила баскетбола**

**Теория (1 час).** Основные правила игры в баскетбол. Игровая площадка. Регламент игры. Команды: состав, игроки, капитан. Розыгрыш мяча. Ошибки при выполнении технических элементов. Фолы: личные, командные. Базовая терминологическая азбука баскетбола.

### **1.10 Подвижные игры, эстафеты (3 часа)**

**Практика (3 часа).** Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

### **1.11 Основы техники игры (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Основные сведения о технике игры и технических приемах.

### **1.12 Развитие командной дисциплины (3 часа)**

**Практика (3 часа).** Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### *1.13 Подвижные игры, эстафеты (4 часа)*

*Практика (4 часа). Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.*

### *1.14 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(3 часа)*

*Теория (1 час). История возникновения и развития комплекса ВФСК «ГТО». Испытания, ступени и нормативы комплекса. Знак отличия «ГТО».*

*Практика (2 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.*

## **2. 1-й тренировочный цикл (60 часов)**

### *2.1 Баскетбол в СССР, России и Челябинской области (1 час)*

*Теория (1 час). Возникновение вида спорта в СССР, развитие спорта в России, история баскетбола в Челябинской области.*

### *2.2 Физическая культура и спорт - наши друзья (1 час)*

*Теория (1 час). Основные понятия о физической культуре и спорте. Влияние физических упражнений на организм человека. Эффект тренировочного занятия, значение регулярных занятий для достижения результатов.*

### *2.3 Развитие командной дисциплины(2 часа)*

*Практика (2 часа). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.*

### *2.4 Развитие игровой ловкости (1 час)*

*Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.*

### *2.5 Режим дня юного баскетболиста (1 час)*

*Теория (1 час). Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Меры личной профилактики.*

### *2.6 Техника перемещений (3 часа)*

*Теория (1 час). Техника выполнения стойки баскетболиста при нападении. Техника выполнения основной защитной стойки. Просмотр фото, видеоматериалов.*

*Практика (2 часа). Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег, ускорения. Обучение перемещению приставными шагами, перемещению в защитной стойке.*

### *2.7 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.*

### *2.8 Техника перемещений (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег, ускорения. Обучение перемещению приставными шагами, перемещению в защитной стойке.

#### *2.9 Развитие командной дисциплины(2 часа)*

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

#### *2.10 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (4 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения перемещений. Просмотр аудио, видеоматериалов.

*Практика (3 часа).* Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

#### *2.11 Развитие игровой ловкости (2 час)*

*Практика (2 час).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

#### *2.12 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

#### *2.13 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (4 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения ловли и передачи мяча различными способами. Просмотр аудио, видеоматериалов.

*Практика (3 часа).* Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

#### *2.14 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

#### *2.15 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя

руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

### *2.16 Развитие ловкости, координации (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов.

### *2.17 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (4 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения ведения мяча. Просмотр аудио, видеоматериалов.

*Практика (3 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

### *2.18 Подвижные игры, эстафеты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

### *2.19 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 час).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### *2.20 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

### *2.21 Развитие игровой ловкости (2 час)*

*Практика (2 час).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

### *2.22 Развитие гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Разнонаправленные движения рук и ног.

### *2.23 Учебные игры (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

## **3. 2й тренировочный цикл (60 часов)**

### *3.1 Полезно и вкусно (1 час)*

*Теория (1 час).* Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты, приоритетные в питании юного спортсмена. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

### *3.2 Умей правильно дышать (1 час)*

*Теория (1 час).* Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

### *3.3 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.4 Техника перемещений (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ходьба, бег, ускорения. Обучение перемещению приставными шагами, перемещению в защитной стойке.

### *3.5 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### *3.6 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

### *3.7 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

### *3.8 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

### *3.9 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.10 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

### *3.11 Развитие ловкости, координации (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### *3.12 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения приемов овладения мячом и противодействия. Просмотр фото, видеоматериалов.

*Практика (1 час).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание мяча.

### *3.13 Развитие ловкости, координации (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### *3.14 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

### *3.15 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### *3.16 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

### *3.17 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попаременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

### *3.18 Техника владения мячом: броски (4 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения бросков. Просмотр фото, видеоматериалов.

*Практика (3 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

**3.19 Основы тактики игры (2 часа)**

*Теория (2 часа).* Основные сведения о тактике игры и тактических приемах.

**3.20 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основы индивидуальных тактических действий, виды, способы, условия эффективности.

*Практика (1 час).* Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча.

**3.21 Развитие общей выносливости (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**3.22 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основы групповых тактических действий, виды, способы.

*Практика (1 час).* Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

**3.23 Развитие игровой ловкости (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

**3.24 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основы индивидуальных тактических действий в защите, виды, способы, условия эффективности.

*Практика (1 час).* Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

**3.25 Развитие силовых способностей (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**3.26 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основы групповых тактических действий в защите, виды, способы.

*Практика (1 час).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

**3.27 Развитие быстроты (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной

частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.28 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

### *3.29 Интегральная подготовка (2 часа).*

*Практика (2 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

### *3.30 Учебные игры (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

## **4. Зй тренировочный цикл (50 часов)**

### *4.1 Этика юного спортсмена (2 часа).*

*Теория (2 часа).* Понятие о спортивной этике. Соблюдение норм спортивной этики по отношению к членам команды, соперникам, судьям.

### *4.2 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

### *4.3 Техника владения мячом: броски (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

### *4.4 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

### *4.5 Техника владения мячом: броски (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

### *4.6 Техника владения мячом и противодействия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

### *4.7 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *4.8 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

#### *4.9 Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### *4.10 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

#### *4.11 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

#### *4.12 Техника владения мячом: броски (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

#### *4.13 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *4.14 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.

#### *4.15 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### *4.16 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

#### *4.17 Техника владения мячом: броски (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

#### *4.18 Тактика нападения: командные действия (3 часа)*

*Теория (1 час).* Основы командных тактических действий в нападении.

*Практика (2 часа).* Стремительное нападение, быстрый прорыв.

#### *4.19 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

#### *4.20 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

#### *4.21 Тактика защиты: командные действия (3 часа)*

*Теория (1 час).* Основы командных тактических действий в защите.

*Практика (2 часа).* Организация командных действий в защите. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

#### *4.22 Интегральная подготовка (2 часа).*

*Практика (2 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

#### *4.23 Учебные игры (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

### **5. Заключительный цикл (24 часа)**

#### *5.1 Если хочешь быть здоров - закаляйся! (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Зарядка, значение зарядки. Закаливание организма. Виды закаливания.

#### *5.2 Врачебный контроль и самоконтроль баскетболиста (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание.

#### *5.3 Интегральная подготовка (10 часов).*

*Практика (10 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

#### *5.4 Учебные игры (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

#### *5.5 Итоговое занятие (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола», 2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>28</b>	6	<b>22</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.3	Правила баскетбола	2	2		
1.4	Развитие игровой ловкости	2		2	
1.5	Основы техники игры	2	2		
1.6	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
1.7	Подвижные игры, эстафеты	2		2	
1.8	Основы тактики игры	2		2	
1.9	Интегральная подготовка	4		4	
1.10	Учебные игры	4		4	
1.11	Участие в Осеннем фестивале ВФСК «ГТО»	2		2	Входной контроль/тест ирование (уровень физической подготовленн ости)
2	<b>II тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	
2.1	Слушай свое сердце	1	1		
2.2	Позвоночник - ключ к здоровью	1	1		
2.3	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.4	Техника перемещений	3		3	
2.5	Развитие скоростно-силовых качеств	4		<b>4</b>	
2.6	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	4		4	
2.7	Развитие быстроты	2		2	
2.8	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	4		4	
2.9	Развитие ловкости, координации	2		2	
2.10	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	4		4	
2.11	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
2.12	Развитие общей выносливости	2		2	
2.13	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	4		4	

2.14	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
2.15	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.16	Развитие гибкости	2		2	
2.17	Техника владения мячом: броски мяча	4	1	3	
2.18	Интегральная подготовка	7		7	
2.19	Учебные игры	6		6	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технической подготовленности)
3	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
3.1	Терпение и труд все перетрут	1	1		
3.2	Торопись на добное дело	1	1		
3.3	Развитие быстроты	2		2	
3.4	Техника перемещений	2		2	
3.5	Развитие общей выносливости	2		2	
3.6	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	2		2	
3.7	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.8	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		2	
3.9	Развитие быстроты	2		2	
3.10	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
3.11	Развитие ловкости, координации	2		2	
3.12	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.13	Развитие ловкости, координации	2		2	
3.14	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.15	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
3.16	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.17	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
3.18	Техника владения мячом: броски мяча	4		4	
3.19	Основы тактики игры	2		2	
3.20	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	

3.21	Развитие общей выносливости	2		2	
3.22	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
3.23	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.24	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
3.25	Развитие силовых способностей	2		2	
3.26	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
3.27	Развитие быстроты	2		2	
3.28	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
3.29	Интегральная подготовка	2		2	
3.30	Учебные игры	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
<b>4</b>	<b>Зий тренировочный цикл</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	
4.1	Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.2	Техника владения мячом: броски мяча	4		4	
4.3	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
4.4	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.5	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.6	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
4.7	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.8	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
4.9	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	4		4	
4.10	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
<b>4.11</b>	<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
4.12	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	

4.13	Развитие общей выносливости	2		2	
4.14	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
4.15	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.16	Тактика нападения: командные действия	3	1	2	
4.17	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
4.18	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
4.19	Тактика защиты: командные действия	3	1	2	
4.20	Интегральная подготовка	2		2	
4.21	Учебные игры	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>5</b>	<b>Заключительный цикл</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1	Умей держать себя в руках	2	2		
5.2	Повторение учебного материала	2	2		
5.3	Интегральная подготовка	10		10	
5.4	Учебные игры	8		8	
5.5	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная (экспертная оценка)
	<b>Всего часов в год</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

## Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола» 2 года обучения

### 1. Подготовительный цикл (28 часов)

#### 1.1 Вводное занятие (2 часа)

*Теория (2 часа).* Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивно-массовых мероприятиях в текущем учебном году.

#### 1.2 Подвижные игры, эстафеты (4 часа)

*Практика (4 часа).* Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

#### 1.3 Правила баскетбола (2 часа)

*Теория (2 часа).* Правила секунд, статус мяча. Расстановка игроков на поле. Судейская бригады: за столиком, в поле. Жесты судей.

#### *1.4 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

#### *1.5 Основы техники игры (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Основные сведения о технике игры и технических приемах.

#### *1.6 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

#### *1.7 Подвижные игры, эстафеты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

#### *1.8 Основы тактики игры (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Основные сведения о тактике игры и тактических приемах.

#### *1.9 Интегральная подготовка (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

#### *1.10 Учебные игры (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

#### *1.11 Участие в Осеннем фестивале ВФСК «ГТО»(2 часа)*

*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.

### **2. Ій тренировочный цикл (60 часов)**

#### *2.1 Слушай свое сердце (1 час)*

*Теория (1 час).* Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

#### *2.2 Позвоночник- ключ к здоровью (1 час)*

*Теория (1 час).* Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Профилактика сколиоза.

#### *2.3 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после

поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

#### *2.4 Техника перемещений (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Перемещения в защитной стойке. Остановки, повороты.

#### *2.5 Развитие скоростно-силовых качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *2.6 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

#### *2.7 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

#### *2.8 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ловля двумя руками. Подбор в нападении. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

#### *2.9 Развитие ловкости, координации (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов.

#### *2.10 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ведение мяча с изменением направления движения без перемены руки, с переводом мяча перед собой, с изменением направления с поворотом. Скоростное ведение.

#### *2.11 Подвижные игры, эстафеты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

#### *2.12 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,

кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### *2.13 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ведение мяча с изменением направления движения без перемены руки, с переводом мяча перед собой, с изменением направления с поворотом. Скоростное ведение.

### *2.14 Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### *2.15 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

### *2.16 Развитие гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Разнонаправленные движения рук и ног.

### *2.17 Техника владения мячом: броски мяча (4 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения броска в движении.

*Практика (3 часа).* Броски с места. Броски в движении.

### *2.18 Интегральная подготовка (7 часов)*

*Практика (7 часов).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

### *2.19 Учебные игры (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

## **3. 2й тренировочный цикл (60 часов)**

### *3.1 Терпение и труд все перетрут (1 час)*

*Теория (1 час).* Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты, приоритетные в питании юного спортсмена. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

### *3.2 Торопись на доброе дело (1 час)*

*Теория (1 час).* Герои среди нас. Великие имена древней истории и наших дней. Понятие совести, долга и чести. Друг - кто он? Для чего нужны друзья? Уважение старших, забота о младших.

### *3.3 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.4 Техника перемещений (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перемещения в стойке баскетболиста.

### *3.5 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (1 час).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### *3.6 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

### *3.7 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

### *3.8 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

### *3.9 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.10 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

### *3.11 Развитие ловкости, координации (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **3.12 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание мяча.

### **3.13 Развитие ловкости, координации (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **3.14 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

### **3.15 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **3.16 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

### **3.17 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

### **3.18 Техника владения мячом: броски (4 часа)**

*Практика (4 часа).* Броски двумя руками, одной рукой. Броски в движении.

### **3.19 Основы тактики игры (2 часа)**

*Теория (2 часа).* Основные сведения о тактике игры и тактических приемах.

### **3.20 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча.

### **3.21 Развитие общей выносливости (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,

кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### *3.22 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

### *3.23 Развитие игровой ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

### *3.24 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

### *3.25 Развитие силовых способностей (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

### *3.26 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

### *3.27 Развитие быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

### *3.28 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

### *3.29 Интегральная подготовка (2 часа).*

*Практика (2 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

### *3.30 Учебные игры (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

## **4. Зий тренировочный цикл (50 часов)**

*4.1 Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа).*

*Теория (2 часа).* Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в кикбоксинге, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов, и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

**4.2 Техника владения мячом: броски мяча (4 часа)**

*Практика (4 часа).* Броски двумя руками, одной рукой. Броски в движении.

**4.3 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

**4.4 Техника владения мячом: броски мяча (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

**4.5 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

**4.6 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**4.7 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

**4.8 Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**4.9 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (4 часа)**

*Практика (4 часа).* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

**4.10 Техника владения мячом: броски мяча (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой с места. Броски в движении.

**4.11 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *4.12 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)*

*Практика (1 час).* Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.

#### *4.13 Развитие общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### *4.14 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

#### *4.15 Техника владения мячом: броски (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски двумя руками, одной рукой.

#### *4.16 Техника нападения: командные действия (3 часа)*

*Теория (1 час).* Основы командных тактических действий в нападении.

*Практика (2 часа).* Стремительное нападение, быстрый прорыв.

#### *4.17 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

#### *4.18 Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

#### *4.19 Тактика защиты: командные действия (3 часа)*

*Теория (1 час).* Основы командных тактических действий в защите.

*Практика (2 часа).* Организация командных действий в защите.

Переключение от действия в нападении к действию в защите.

#### *4.20 Интегральная подготовка (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

#### *4.21 Учебные игры (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

### **5. Заключительный цикл (24 часа)**

#### *5.1 Умей держать себя в руках! (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновение стрессов. Способы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

#### *5.2 Повторение учебного материала (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Повторение изученного учебного материала.

*5.3 Интегральная подготовка (10 часов).*

*Практика (2 часа).* Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

*5.4 Учебные игры (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики в баскетбол.

*5.5 Итоговое занятие (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.

## **Воспитательная компонент**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-

этическое воспитание в занятиях с юными баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности баскетбол, так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя, и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста.

При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по

вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни.

При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении.

Необходима опора на положительный пример. Юный баскетболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут препятствовать достижению успехов в баскетболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных баскетболистов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное действие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное действие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного баскетболиста от родителей (законных представителей) и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу

зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители (законные представители) на формирование отношения детей к занятиям баскетболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители (законные представители) имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители (законные представители) полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители (законные представители) безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей (законных представителей), которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями (законные представители) ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители (законные представители), особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями (законными представителями).

Ведущее значение в воспитательной работе с юными баскетболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств баскетболиста – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основные формы проявления этого качества

- мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе.

Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у баскетболистов.

В процессе многолетней подготовки баскетболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное

состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния баскетболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а, прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными баскетболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно оказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей (законных представителей) спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Текущий контроль.** Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом на начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля - тестирование. Средство оценивания - нормативы ВФСК «ГТО». Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля педагогическое наблюдение.

**Промежуточная аттестация.** Форма промежуточной аттестации экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности.

Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

#### **Карта определения результативности**

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	конец подготовительного цикла, конец 3 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола»**

**1 год обучения  
(1 полугодие)**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания	Технические компетенции					Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 низкий 6-9 средний 10-12 высокий
			Стойка баскетболиста	Перемещения в зицциной стойке	Ловля мяча различными способами	Переда= мяча различными способами	Ведение мяча правой и левой рукой		
1.									
2.									
...									

**(11 полугодие)**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-6 низкий 7-12 средний 13-16 высокий		
			Техники		Тактика нападения		Тактика защиты					
			Перемещ ения в зицциной стойке	Ведение мяча правой и левой рукой	Броски мяча с места	Индивиду альные действия	Взаимодей ствия двух игроков	Индивиду альные действия				
1.												
2.												
...												

**Теоретические знания**

О баллов - владеет поверхностными теоретическими знаниями, не владеет терминологией;

1 балл - знает основные понятия баскетбола, терминологию знает выборочно;

2 балла - понимает специальные понятия и термины баскетбола, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

**Технико-тактические компетенции**

О баллов - не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;

1 балл - выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола»**

**2 год обучения**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 низкий 6-10 средний 11-14 высокий
			Перемещение яв защитной стойке	Скоростное введение	Броски после двух шагов	Броски с дистанции	Индивидуаль- ные и групповые действия в нападении	Индивидуаль- ные и групповые действия в защите		
1.										
2.										
...										

**Теоретические знания**

0 баллов - владеет поверхностными теоретическими знаниями, не владеет терминологией;

1 балл - знает основные понятия баскетбола, терминологию знает выборочно;

2 балла - понимает специальные понятия и термины баскетбола, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

**Технико-тактические компетенции**

0 баллов - не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;

1 балл - выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

**Фонд оценочных средств промежуточной аттестации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа баскетбола»**

**Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности**

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
1		О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	О баллов- динамики нет/отрицательная 1 балл - динамика прироста есть 2 балла- значительный прирост уровня подготовленности	Низкий - от 0 до 4 баллов; Средний- от 5 до 8 баллов Высокий- свыше 8 баллов
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей\***

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов - отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл - положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла - высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов - отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл - положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла - высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов - отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл - положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла - высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий -от 0 до 2 баллов; Средний-от 3 до 4 баллов Высокий-5 баллов и выше
1					
2					
3					
...					

\* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе официальных спортивных мероприятий в ходе учебного года, или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками**

No	Вид испытания (тест)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)
1.	Бег на 30 м	+	+
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
3.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+
6.	Челночный бег 3*10 м	+	+

**Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами**

№ п/п	<b>ФИ</b> обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения.	Умеет определять эффективные способы действий в рамках предложенных условий и требований
1.					
2.					
3.					
...					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

+ 1 - владеет в совершенстве

О - средний уровень

- 1 - не владеют

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения**

##### **По способу формирования знаний, умений и навыков:**

словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);  
наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);

аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

##### **Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:**

практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);

- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

##### **Методы физической подготовки:**

игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);  
соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);  
повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

##### **Методы технической тренировки:**

целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);

расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

**Средства физической подготовки:** разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий баскетбола.

##### **Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

##### **Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительная часть (30-35% времени). Организация обучающихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия, строевые упражнения, команды.

Основная часть (60-70% времени). Решение основной задачи занятия.

Заключительная часть (5-10% времени). Постепенное снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Подведение итога занятия.

## **Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование основного оборудования</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)</b>
	1. Информационно-коммуникационные средства		
	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)		1
	<b>11. Объекты</b>		
1.	Спортивный зал,	штук	1
2.	Раздевалки	штук	1
3.	Тренерская	штук	1
	<b>111. Оборудование и спортивный инвентарь</b>		
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2.	Мяч баскетбольный	штук	20
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Стойка для обводки	штук	10
8.	Фишки (конусы)	штук	15
	<b>IV. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>		
1.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
2.	Скакалка	штук	20
3.	Скамейка гимнастическая	штук	2
4.	Утяжелитель для ног	комплект	5
5.	Утяжелитель для рук	комплект	5
6.	Маты гимнастические	штук	10
7	Тумба прыжковая	комплект	1

### **Список литературы**

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. -СПб.: Олимп-СПб, 2011. -94 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. - Красноярск: Поликор, 2014. - 376 стр.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. -М.: АСТ: Астрель, 2007, -303 с., ил.
  4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. -М.: На боевом посту, 2010, - 39 с.
  5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет/ Е.Я.Гомельский.-М.: типография "На боевом посту", 2009. -96 с.
  6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 336 с.
  7. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю.Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. - 219 с.
  8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. - НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009, - 64 с.
  9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и д.р.] - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
  10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / ЕР.Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. - 134 с.

## Список литературы для обучающихся, родителей

1. Белов С.А. Движение вверх/ С.А.Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. - 416 с.
  2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. - 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

## Электронные ресурсы

## **Методические рекомендации**

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

№ п/п	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
		11	12	13	14
1.	Длина тела		+	+	+
2.	Мышечная масса		+	+	+
3.	Быстрота	+			
4.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+
5.	Сила		+	+	+
6.	Выносливость (аэробные возможности)				+
7.	Анаэробные возможности	+			
8.	Гибкость				
9.	Координационные способности	+	+		
10.	Равновесие	+	+	+	+

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в баскетболе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для баскетбола.

**Требования к выполнению техники безопасности.** Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма:

1. Проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований.
2. Использование во время проведения тренировочных занятий инвентаря, отвечающего требованиям безопасности, чтобы исключить возможность травматизма.
3. Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися с соответствующей записью в учебном журнале.
4. Постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся (врачебный, педагогический).
5. Построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

**Медицинский контроль.** Медицинский допуск к занятиям в спортивно-оздоровительных группах проводится на основании заключения о состоянии здоровья специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На

спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

**Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график.** Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график являются обязательным приложением к настоящей Программе. Календарно-учебный график составляется и утверждается по годам обучения для каждой группы в начале учебного года в соответствии с п. 10.4 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. Приказом № 125 Министерства спорта Российской Федерации).