Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

ПРИНЯТА
на заседании научно-
методического совета
от «30» августа 2018г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
_____/ Воронин С.С. /

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Гимназия № 80 г. Челябинска»
_____/Макарова А.В./
«30» августа 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Левин О.Е.,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности……3

1.2. Направленность Программы……4

1.3. Актуальность Программы……4

1.4. Отличительные особенности Программы……...5

1.5. Адресат Программы……..10

1.6. Цель Программы……....13

1.7. Задачи Программы……13

1.8. Объём Программы……..17

1.9. Форма обучения……..…17

1.10. Виды занятий……..18

1.11. Срок освоения Программы……....18

1.12. Режим занятий……18

2. Учебно-тематический план Программы (1 год обучения)……19

3. Содержание Программы (1 год обучения)…….....19

4. Планируемые результаты освоения Программы (1 год обучения)…...…23

5. Учебно-тематический план Программы (2 год обучения)……25

6. Содержание Программы (2 год обучения)……...25

7. Планируемые результаты освоения Программы (2 год обучения)……...29

8. Учебно-тематический план Программы (3 год обучения)……31

9. Содержание Программы (3 год обучения)……...31

10. Планируемые результаты освоения Программы (3 год обучения)……....34

11. Календарный учебный график……..….36

12. Зачётные требования к Программе (Фонд оценочных средств)…….....52

13. Учебно-методический комплекс Программы……..54

14. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса……57

15. Кадровое обеспечение ……...57

Приложение……..58

1. Пояснительная записка

1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Баскетбол» (далее – Программа), регламентируется следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Челябинской области от 29 августа 2013 г. №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 80 г.Челябинска»;
- Программа развития МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» на период 2015-2020г.;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска».

1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей, морально-волевых способностей и здорового образа жизни обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном развитии;

- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к такой спортивной игре, как баскетбол.

1.3. Актуальность Программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г., принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно

понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, возрастает пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Именно поэтому развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Их недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий юный баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Программа является *модифицированной* и разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформирована на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного

резерва, опыта работы спортивных школ по баскетболу. В основе программы – Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (под редакцией Ю.Д. Железняка, доктора пед. наук).

Уникальность Программы заключается в следующих аспектах:

- выделены учебные часы на разучивание и совершенствование тактических приемов;

- выделены учебные часы на соревновательную деятельность;

- большее количество учебных часов на общую и специальную физическую подготовку.

Методологической основой программы являются:

- ***игровой метод:*** движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

- ***соревновательный метод:*** упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

- ***методы воспитания:*** они основываются на принципе сознательности, главный из них – метод убеждения. Важную роль играют требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

- ***методы обучения:*** словесный (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядный (видеодемонстрация, наблюдения и др.), непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

- ***методы тренировки:*** в основе – метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные виды тренировки: равномерная, интервальная, переменная, темповая, до «отказа», контрольная, соревновательная, поточная, одновременная, круговая, игровая, интегральная.

Для реализации Программы используются следующие принципы:

- ***принцип сознательности,*** во-первых, определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке и предусматривает такую деятельность, которая дает возможность каждому спортсмену знать, что, почему и зачем он делает. Во-вторых, этот принцип определяет важную для прогресса в спорте возможность овладения огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил, способностью сверхрекордных проявлений в быстроте, выносливости, ловкости, воли к победе и др.
- ***принцип активности*** определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки. Все многообразие процесса подготовки обучающегося осуществляется им самим, когда он, обучаясь, воспитываясь, тренируясь и соблюдая режим, проявляет активность, энергию, упорство, трудолюбие, стойкость, устремленность к цели, столь необходимые для выполнения всех предписаний системы спортивной подготовки. Без активности и самостоятельности обучающихся немыслима и реализация принципа сознательности.
- ***принцип специализации*** указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на каком-либо избранном предмете спортивных занятий. Принцип специализации в занятиях с юными спортсменами

осуществляется как построение прочного и мощного специфического «фундамента», позволяющего им достичь через последующую специальную тренировку высоких волевых качеств.

- ***принцип всесторонности*** определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом.

- ***принцип возрастающих нагрузок:*** правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки спортсменов основывается на принципах их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузки.

Первый – постепенный путь. Он основан на положении о том, что морфологические и физиологические перестроения и изменения в органах и системах и улучшение их функций под влиянием нагрузок и воздействий происходят постепенно на протяжении длительного времени.

Второй путь – скачкообразное возрастание нагрузок. В спортивной подготовке не всегда можно обеспечить абсолютную постепенность. Ведь даже такая доза надбавки, как один метр дистанции, один сантиметр высоты, еще раз повторенное упражнение и т.п., является скачком, хотя и минимальным. Практически эти надбавки бывают больше, и поэтому можно говорить о скачкообразности.

Третий путь – ступенчатообразность в повышении нагрузок. Он является главным в приобретении спортивной подготовленности. Как известно, одного тренировочного занятия недостаточно, чтобы вызвать в организме спортсмена, в его психической сфере и техническом мастерстве заметные изменения. Для этого нужно повторить ряд однонаправленных занятий с приблизительно одинаковой нагрузкой. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчатообразно от одного дня к другому, но чаще от

одного микроцикла к другому. Это значит, что внутри микроцикла сохраняются примерно одинаковые интенсивность и продолжительность упражнений, их сложность и психическая напряженность, а в следующем цикле они повышаются.

Четвертый путь – волнообразность. Достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного и пассивного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода.

- ***принцип повторности*** в значительной мере определяет процесс спортивной подготовки. Все ее многообразные задачи решаются через повторенное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т. д. Принцип повторности базируется на указанных ранее важнейших положениях о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений, перестройки и усовершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировочных и других нагрузок и воздействий.
- ***принцип наглядности*** имеет большое значение в спортивной подготовке. Принцип наглядности важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, конечно, значительно убыстряет обучение. Главное, чтобы наглядные пособия, а также объяснения и демонстрация создавали у обучающихся правильные представления на основе конкретных образов. Принцип наглядности важен и в воспитании спортсменов, и в развитии их силы, быстроты, выносливости и других качеств. Наглядные примеры образцового поведения тренера и лучших спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияет на других спортсменов.

- ***принцип индивидуализации*:** индивидуальный подход диктует реализацию системы спортивной подготовки в соответствии с особенностями спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.
- ***метод повторения*:** его основная цель – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими.

Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В особенности обращается внимание на соблюдение принципов. Они построены на основе общепедагогических принципов и правил, определяющих процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями тренировочных занятий (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) в области спортивной подготовки получили особое содержание принципы сознательности и активности, специализации и всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, наглядности и индивидуализации.

1.5. Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 13 – 17 лет.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Именно поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности,

вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Подростковый возраст (11-14 лет). Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Таким образом, организм мальчиков и девочек 11 - 14 лет в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Юношеский возраст (15-18лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе подготовка юных баскетболистов рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков и юниоров;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год − увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных баскетболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

− начальной подготовки - мальчики до 12 лет:

− учебно-тренировочный - мальчики 13-15 лет:

− спортивного, совершенствования - юноши 16-18 лет.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов,

динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Это является основой оптимального управления тренировкой.

1.6. Цель Программы: воспитание спортсменов, способных добиваться высоких результатов, а также укрепление здоровья обучающихся посредством спортивной игры баскетбол.

1.7. Задачи Программы:

1 год обучения

Образовательные *(предметные):*

1) достигать высокого уровня основных физических качеств и совершенствовать владение техникой и тактикой игры;

2) добиваться высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретать навыки их реализации в условиях соревнований;

3) сохранять высокую общую и специальную работоспособность;

4) приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировке, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.;

5) учиться правильно распределять свою физическую нагрузку.

Развивающие *(метапредметные):*

1) формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) осваивать нормы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Воспитательные *(личностные):*

1) формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

2 год обучения

Образовательные *(предметные):*

1) обучать основам техники и тактики баскетбола;

2) формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;

3) выполнять нормативные требования по видам подготовки;

4) совершенствовать спортивное мастерство обучающихся в учебно-тренировочных группах.

Развивающие *(метапредметные):*

1) формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) осваивать нормы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Воспитательные *(личностные):*

1) формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

3 год обучения

Образовательные *(предметные):*

1) обучать приемам игры, совершенствовать их в условиях, близких к соревновательным;

2) обучать индивидуальным и групповым действиям, совершенствовать их в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

3) совершенствовать приемы игры и тактические действия с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;

4) повышать общую физическую и специальную подготовленность баскетболистов:

5) достигать высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

6) достигать стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

Развивающие *(метапредметные):*

1) формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) осваивать нормы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Воспитательные *(личностные):*

1) формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.8. Объем Программы: программа рассчитана на 3 года обучения; 648 часов, по 216 часов в первый, второй и третий годы обучения, по 6 часов три раза в неделю.

1.9. Форма обучения: очная

1.10. Виды занятий: ядром всего тренировочного процесса является тренировочное занятие. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе рассматриваются такие формы занятий, как ***академическая, учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, модельная, соревновательная.***

Академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Цель – решение задач общей физической подготовки, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Учебные занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию приёмов и т. д.

Учебно-тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений.

Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства.

Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнование – тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена.

Важное значение для повышения тренированности имеют физические упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по утрам, до завтрака. Это – утренняя «зарядка». Используются также такие формы, как физкультурные праздники, походы, конкурсы и т. д.

1.11. Срок освоения Программы: 3 года.

1.12. Режим занятий: 216 часов в год; 6 часов в неделю; продолжительность занятия – 2 урока по 45 минут каждый с 10-минутным перерывом, 3 раза в неделю.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПиН 2.4.43172 -14, пункт 8.3)

2. Учебно-тематический план Программы (1 год обучения)

№ п/п	***Наименование раздела***	***Количество часов***			***Формы аттестационного контроля***
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
2.	Физическая подготовка Общеподготовительные упражнения	70		70	
3.	Физическая подготовка Специальные подготовительные упражнения	50		50	
4.	Техническая подготовка	50		50	
5.	Тактическая подготовка. Тактика нападения	15	1	14	Учебная игра
6.	Тактическая подготовка. Тактика защиты	19	1	18	Учебная игра
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Ловля мяча. Передача мяча.
Итого:		***216***	***12***	***204***	

3. Содержание Программы (1 год обучения)

Теоретическая подготовка

Теория: физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Баскетбол как форма

проявления силы, ловкости, быстроты. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям баскетболом. Средства и методы технической подготовки. Принципы обучения: активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Общая и специальная физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение спортивной работоспособности. Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствование физических качеств. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнения и варьирование. Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. Спортивные соревнования. Их планирование, организация, проведение.

Физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, со штангой.

Физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения

Практика: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лёжа, лицом, боком и спиной вперёд). Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со

сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и 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. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом) или гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с

подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Техническая подготовка

Практика: Прыжок толчком. Остановка. Повороты. Ловля мяча. Передача мяча.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Теория: приёмы игры.

Практика: розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка.

Тактическая подготовка. Тактика защиты

Теория: приёмы игры.

Практика: противодействие. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: ловля мяча. Передача мяча.

4. Планируемые результаты освоения программы (1 год обучения)

Образовательные (предметные):

1) достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование владения техникой и тактикой игры;

2) высокий уровень индивидуальной и командной подготовленности, навыки их реализации в условиях соревнований;

3) сохранение высокой общей и специальной работоспособности;

4) приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировке, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.;

5) умение правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) освоение норм самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

5. Учебно-тематический план Программы (2 год обучения)

№ п/п	***Наименование раздела***	***Количество часов***			***Формы аттестационного контроля***
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
2.	Физическая подготовка Общеподготовительные упражнения	60		60	
3.	Физическая подготовка Специальные подготовительные упражнения	60		60	
4.	Техническая подготовка	50		50	
5.	Тактическая подготовка. Тактика нападения	16	1	15	Учебная игра
6	Тактическая подготовка. Тактика защиты	18	1	17	Учебная игра
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Ведение мяча. Передача мяча. Обводка соперника.
Итого:		***216***	***12***	***204***	

6. Содержание Программы (2 год обучения)

Теоретическая подготовка

Теория: Единая всероссийская классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования в баскетболе. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Сердце и сосуды. Предсердие и

желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Понятие спортивной формы, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Понятие тактики баскетбола. Тактические действия. Виды тактики: нападения, защиты. Методы разучивания. Целостность разучивания. Разучивание по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки баскетболистов. Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых баскетболисту. Общая и специальная подготовка. Значение совершенствования морально – волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте, средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения баскетболиста в быту. Правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Возрастные группы. Спортивная классификация.

Физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой, сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения

Практика: упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и 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. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть»,

одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями или теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом) или гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Передача мяча. Обводка соперника.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Теория: приёмы игры.

Практика: малая восьмёрка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков.

Тактическая подготовка. Тактика защиты

Теория: приёмы игры.

Практика: Против тройки. Против малой восьмёрки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: ведение мяча. Передача мяча. Обводка соперника.

7. Планируемые результаты освоения Программы (2 год обучения)

Образовательные (предметные):

1) обучение основам техники и тактики баскетбола;
2) формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
3) подготовка к выполнению нормативных требований;
4) совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) освоение норм самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

8. Учебно-тематический план Программы (3 год обучения)

№ п/п	*Наименование раздела*	*Количество часов*			*Формы аттестационного контроля*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
2.	Физическая подготовка Общеподготовительные упражнения	50		50	
3.	Физическая подготовка Специальные подготовительные упражнения	70		70	
4.	Техническая подготовка	50		50	
5.	Тактическая подготовка. Тактика нападения	15	1	14	Учебная игра
6.	Тактическая подготовка. Тактика защиты	19	1	18	Учебная игра
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой.
Итого:		***216***	***12***	***204***	

9. Содержание Программы (3 год обучения)

Теоретическая подготовка

Теория: международная деятельность спортивных организаций России. Спортивные сооружения для занятий баскетболом, их состояние. Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг – материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний. Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по баскетболу. Меры предупреждения травм. Параметры технической подготовленности

(активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований. Закономерность обретения и утраты спортивной формы. Методы сохранения спортивной формы. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании баскетболистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности. Годичный план индивидуальной тренировки и его связь с календарем спортивных соревнований. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы, ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейской категории. Критерии оценки работы судей.

Физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения

Практика: упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек 3км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время.

Физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения.

Практика: упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях 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).

Техническая подготовка

Практика: броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Теория: приёмы игры.

Практика: система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

Тактическая подготовка. Тактика защиты

Теория: приёмы игры.

Практика: система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой.

10. Планируемые результаты освоения Программы (3 год обучения)

Образовательные (предметные):

1) владение приемами игры, совершенствование их в условиях, близких к соревновательным;
2) владение индивидуальными и групповыми действиями, совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
3) специализация по амплуа, овершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
4) повышение общей физической и специальной подготовленности;
5) достижение высокой технической и тактической подготовленности

на основе индивидуализации мастерства;

6) достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) освоение норм самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем

взаимопонимания;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

11. Календарный учебный график

Первый год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Каникулы – с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	*Дата*	*Форма занятия*	*Кол-во часов*	*Тема занятия*	*Место проведения*	*Форма контроля*
1.		Учебная	1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития баскетбола.	Спортивный зал	
2.		Учебная	1	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Спортивный зал	Опрос
3.		Учебная	1	Общие понятия о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опрос
4.		Учебная	1	Общие понятия о технике	Спортивный зал	Опрос
5.		Учебная	1	Основы методики обучения	Спортивный зал	Опрос
6.		Учебная	1	Общая и специальная подготовка	Спортивный зал	Опрос
7.		Учебная	1	Планирование учебно – тренировочного процесса	Спортивный зал	Опрос
8.		Учебная	1	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Спортивный зал	Опрос
9.		Учебная	1	Морально волевая подготовка	Спортивный зал	Опрос
10.		Учебная	1	Правила соревнований	Спортивный зал	Опрос
11.		Трени-ровочная	5	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.	Спортивный зал	

12.		Трени-ровочная	5	Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.	Спортивный зал	
13.		Трени-ровочная	5	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.	Спортивный зал	
14.		Трени-	5	Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.	Спортивный зал	
15.		Трени-ровочная	5	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Спортивный зал	
16.		Трени-ровочная	5	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.	Спортивный зал	
17.		Трени-ровочная	5	Во время ходьбы - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.	Спортивный зал	
18.		Трени-ровочная	5	Во время бега - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.	Спортивный зал	
19.		Трени-ровочная	5	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	Спортивный зал	

20.		Трени-ровочная	5	Выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.)	Спортивный зал	
21.		Трени-ровочная	5	Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки	Спортивный зал	
22.		Трени-ровочная	5	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине	Спортивный зал	
23.		Трени-ровочная	2	Из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз	Спортивный зал	
24.		Трени-ровочная	3	Угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений	Спортивный зал	
25.		Трени-ровочная	5	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	
26.		Трени-ровочная	4	Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.	Спортивный зал	
27.		Трени-ровочная	4	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	Спортивный зал	
28.		Трени-ровочная	4	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без	Спортивный зал	

				смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).		
29.		Трени-ровочная	4	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	Спортивный зал	
30.		Трени-ровочная	4	Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги.	Спортивный зал	
31.		Трени-ровочная	4	Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.	Спортивный зал	
32.		Трени-ровочная	4	Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.	Спортивный зал	
33.		Трени-ровочная	4	Упражнения для кистей рук с гантелями. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями.	Спортивный зал	
34.		Трени-ровочная	4	Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу.	Спортивный зал	Метание мяча
35.		Трени-ровочная	4	Броски мячей через волейбольную сетку.	Спортивный зал	

				Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.		
36.		Трени-ровочная	5	Бросок мяча в прыжке с разбега.	Спортивный зал	
37.		Трени-ровочная	5	Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика	Спортивный зал	Броски
38.		Учебно-трени-ровочная	1	Прыжок толчком двух ног	Спортивный зал	
39.		Учебно-трени-ровочная	1	Прыжок толчком одной ноги	Спортивный зал	
40.		Учебно-трени-ровочная	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	
41.		Учебно-трени-ровочная	1	Остановка двумя шагами	Спортивный зал	
42.		Учебно-трени-ровочная	1	Повороты вперёд	Спортивный зал	
43.		Учебно-трени-ровочная	1	Повороты назад	Спортивный зал	
44.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками на месте	Спортивный зал	Ловля мяча
45.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Ловля мяча
46.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Спортивный зал	Ловля мяча
47.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Спортивный зал	Ловля мяча
48.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Спортивный зал	Ловля мяча
49.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	Спортивный зал	Ловля мяча
50.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой на месте	Спортивный зал	Ловля мяча
51.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой в движении	Спортивный зал	Ловля мяча

52.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Ловля мяча
53.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	Спортивный зал	Ловля мяча
54.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	Спортивный зал	Ловля мяча
55.		Учебно-трени-ровочная	1	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	Спортивный зал	Ловля мяча
56.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
57.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
58.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
59.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками с места	Спортивный зал	Передача мяча
60.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Передача мяча
61.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками в прыжке	Спортивный зал	Передача мяча
62.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками (встречные)	Спортивный зал	Передача мяча
63.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками (поступательные)	Спортивный зал	Передача мяча
64.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Спортивный зал	Передача мяча
65.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой сверху	Спортивный зал	Передача мяча
66.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал	Передача мяча
67.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча

68.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
69.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
70.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал	Передача мяча
71.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой в движении	Спортивный зал	Передача мяча
72.		Учебно-трени-ровочная	1	Передача мяча одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Передача мяча
73.		Учебно-трени-ровочная	5	Передача мяча одной рукой (встречные)	Спортивный зал	Передача мяча
74.		Учебно-трени-ровочная	5	Передача мяча одной рукой (поступательные)	Спортивный зал	Передача мяча
75.		Учебно-трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой на одном уровне	Спортивный зал	Передача мяча
76.		Учебно-трени-ровочная	3	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	Спортивный зал	Передача мяча
77.		Учебно-трени-ровочная	2	Выход для получения мяча	Спортивный зал	Учебная игра
78.		Учебно-трени-ровочная	1	Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Учебная игра
79.		Учебно-трени-ровочная	2	Розыгрыш мяча	Спортивный зал	Учебная игра
80.		Учебно-трени-ровочная	1	Атака корзины	Спортивный зал	Учебная игра
81.		Учебно-трени-ровочная	2	«Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Учебная игра
82.		Учебно-трени-ровочная	1	Заслон	Спортивный зал	Учебная игра
83.		Учебно-трени-ровочная	2	Наведение	Спортивный зал	Учебная игра
84.		Учебно-трени-ровочная	1	Пересечение	Спортивный зал	Учебная игра

85.		Учебно-трени-ровочная	2	Треугольник	Спортивный зал	Учебная игра
86.		Учебно-трени-ровочная	1	Тройка	Спортивный зал	Учебная игра
87.		Учебно-трени-ровочная	3	Противодействие получению мяча	Спортивный зал	Учебная игра
88.		Учебно-трени-ровочная	3	Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Учебная игра
89.		Учебно-трени-ровочная	3	Противодействие розыгрышу мяча	Спортивный зал	Учебная игра
90.		Учебно-трени-ровочная	3	Противодействие атаке корзины	Спортивный зал	Учебная игра
91.		Учебно-трени-ровочная	3	Подстраховка	Спортивный зал	Учебная игра
92.		Учебно-трени-ровочная	1	Переключение	Спортивный зал	Учебная игра
93.		Учебно-трени-ровочная	1	Проскальзывание	Спортивный зал	Учебная игра
94.		Учебно-трени-ровочная	2	Групповой отбор мяча	Спортивный зал	Учебная игра
95.		Учебно-трени-ровочная	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Спортивный зал	Нормативы
Всего:			**216**			

Второй год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Каникулы – с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	***Дата***	***Форма занятия***	***Кол-во часов***	***Тема занятия***	***Место проведения***	***Форма контроля***
1.		Учебная	1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития баскетбола.	Спортивный зал	
2.		Учебная	1	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Спортивный зал	Опрос

3.		Учебная	1	Общие понятия о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опрос
4.		Учебная	1	Общие понятия о технике	Спортивный зал	Опрос
5.		Учебная	1	Основы методики обучения	Спортивный зал	Опрос
6.		Учебная	1	Общая и специальная подготовка	Спортивный зал	Опрос
7.		Учебная	1	Планирование учебно–тренировочного процесса	Спортивный зал	Опрос
8.		Учебная	1	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Спортивный зал	Опрос
9.		Учебная	1	Морально волевая подготовка	Спортивный зал	Опрос
10.		Учебная	1	Правила соревнований	Спортивный зал	Опрос
11.		Трени-ровочная	5	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	
12.		Трени-ровочная	5	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра.	Спортивный зал	
13.		Трени-ровочная	5	Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.	Спортивный зал	
14.		Трени-ровочная	5	Повторный бег по дистанции от 30до 100м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером.	Спортивный зал	Бег по дистанции
15.		Трени-ровочная	5	Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	Спортивный зал	

16.		Трени-ровочная	5	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра.	Спортивный зал	
17.		Трени-ровочная	5	Упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	Спортивный зал	
18.		Трени-ровочная	5	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	Спортивный зал	
19.		Трени-ровочная	5	Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках.	Спортивный зал	
20.		Трени-ровочная	5	Прыжки опорные через козла, коня.	Спортивный зал	Прыжки через козла, коня
21.		Трени-ровочная	5	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование теннисными мячами. Метание мячей в цель.	Спортивный зал	
22.		Трени-ровочная	5	Метание мячей после кувырков, поворотов.	Спортивный зал	Метание мячей
23.		Трени-ровочная	3	Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.	Спортивный зал	
24.		Трени-ровочная	3	Упражнения для кистей рук с гантелями. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями.	Спортивный зал	
25.		Трени-ровочная	3	Метание мячей различного веса и	Спортивный зал	

				объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу.		
26.		Трени-ровочная	3	Броски мячей через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	Спортивный зал	
27.		Трени-ровочная	3	Бросок мяча в прыжке с разбега.	Спортивный зал	
28.		Трени-ровочная	3	Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика	Спортивный зал	Бросок мяча
29.		Трени-ровочная	3	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель	Спортивный зал	
30.		Трени-ровочная	3	Броски мяча в стену с последующей ловлей	Спортивный зал	
31.		Трени-ровочная	3	Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта	Спортивный зал	
32.		Трени-ровочная	3	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.	Спортивный зал	
33.		Трени-ровочная	3	Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.	Спортивный зал	
34.		Трени-ровочная	3	Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра.	Спортивный зал	
35.		Трени-ровочная	8	Комбинированные упражнения	Спортивный зал	
36.		Трени-ровочная	3	Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег	Спортивный зал	
37.		Трени-ровочная	8	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и	Спортивный зал	Эстафета

				бросками мяча.		
38.		Трени-ровочная	5	Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу.	Спортивный зал	
39.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
40.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
41.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
42.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками с места	Спортивный зал	Передача мяча
43.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками в движении	Спортивный зал	Передача мяча
44.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками в прыжке	Спортивный зал	Передача мяча
45.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками (встречные)	Спортивный зал	Передача мяча
46.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками (поступательные)	Спортивный зал	Передача мяча
47.		Трени-ровочная	2	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Спортивный зал	Передача мяча
48.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой сверху	Спортивный зал	Передача мяча
49.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал	Передача мяча
50.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
51.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
52.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	Спортивный зал	Передача мяча
53.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал	Передача мяча
54.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой в движении	Спортивный зал	Передача мяча
55.		Трени-ровочная	2	Передача мяча одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Передача мяча
56.		Трени-ровочная	6	Передача мяча одной рукой (встречные)	Спортивный зал	Передача мяча
57.		Трени-ровочная	3	Передача мяча одной рукой	Спортивный зал	Передача мяча

				(поступательные)		
58.		Трени-ровочная	3	Передача мяча одной рукой на одном уровне	Спортивный зал	Передача мяча
59.		Трени-ровочная	4	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	Спортивный зал	Передача мяча
60.		Учебно-трени-ровочная	4	Малая восьмёрка	Спортивный зал	Учебная игра
61.		Учебно-трени-ровочная	4	Скрестный выход	Спортивный зал	Учебная игра
62.		Учебно-трени-ровочная	4	Сдвоенный заслон	Спортивный зал	Учебная игра
63.		Учебно-трени-ровочная	4	Наведение на двух игроков	Спортивный зал	Учебная игра
64.		Учебно-трени-ровочная	3	Против тройки	Спортивный зал	Учебная игра
65.		Учебно-трени-ровочная	3	Против малой восьмёрки	Спортивный зал	Учебная игра
66.		Учебно-трени-ровочная	3	Против скрестного выхода	Спортивный зал	Учебная игра
67.		Учебно-трени-ровочная	3	Против сдвоенного заслона	Спортивный зал	Учебная игра
68.		Учебно-трени-ровочная	6	Против наведения на двух	Спортивный зал	Учебная игра
69.		Учебно-трени-ровочная	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Спортивный зал	Нормативы
Всего:			**216**			

Третий год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Каникулы – с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	***Дата***	***Форма занятия***	***Кол-во часов***	***Тема занятия***	***Место проведения***	***Форма контроля***
1.		Учебная	1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития баскетбола.	Спортивный зал	

2.		Учебная	1	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Спортивный зал	Опрос
3.		Учебная	1	Общие понятия о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опрос
4.		Учебная	1	Общие понятия о технике	Спортивный зал	Опрос
5.		Учебная	1	Основы методики обучения	Спортивный зал	Опрос
6.		Учебная	1	Общая и специальная подготовка	Спортивный зал	Опрос
7.		Учебная	1	Планирование учебно – тренировочного процесса	Спортивный зал	Опрос
8.		Учебная	1	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Спортивный зал	Опрос
9.		Учебная	1	Морально волевая подготовка	Спортивный зал	Опрос
10.		Учебная	1	Правила соревнований	Спортивный зал	Опрос
11.		Трени-ровочная	3	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	
12.		Трени-ровочная	3	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Игра
13.		Трени-ровочная	3	Прыжки в высоту	Спортивный зал	Прыжки в высоту
14.		Трени-ровочная	3	Перепрыгивание предметов, «чехарда». Прыжки в глубину.	Спортивный зал	
15.		Трени-ровочная	3	Бег по лестнице вверх и вниз.	Спортивный зал	
16.		Трени-ровочная	3	Бег с отягощениями с предельной интенсивностью.	Спортивный зал	
17.		Трени-ровочная	3	Игры с отягощениями.	Спортивный зал	
18.		Трени-ровочная	3	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	Спортивный зал	Эстафета
19.		Трени-ровочная	3	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	Спортивный зал	
20.		Трени-ровочная	3	Бег равномерный и переменный на 500м.	Спортивный зал	Бег по дистанции
21.		Трени-ровочная	3	Бег равномерный и переменный на 800м.	Спортивный зал	Бег по дистанции

22.		Трени-ровочная	3	Бег равномерный и переменный на 1000м.	Спортивный зал	Бег по дистанции
23.		Трени-ровочная	3	Кросс	Спортивный зал	Кросс
24.		Трени-ровочная	11	Спортивные игры на время	Спортивный зал	Игра
25.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками сверху	Спортивный зал	Броски в корзину
26.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	Броски в корзину
27.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками снизу	Спортивный зал	Броски в корзину
28.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	Спортивный зал	Броски в корзину
29.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками (добивание)	Спортивный зал	Броски в корзину
30.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	Спортивный зал	Броски в корзину
31.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	Спортивный зал	Броски в корзину
32.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками с места	Спортивный зал	Броски в корзину
33.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками в движении	Спортивный зал	Броски в корзину
34.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками в прыжке	Спортивный зал	Броски в корзину
35.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками (дальние)	Спортивный зал	Броски в корзину
36.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками (средние)	Спортивный зал	Броски в корзину
37.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками (ближние)	Спортивный зал	Броски в корзину
38.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	Спортивный зал	Броски в корзину
39.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	Спортивный зал	Броски в корзину
40.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	Спортивный зал	Броски в корзину
41.		Трени-	2	Броски в корзину	Спортивный	Броски в

		ровочная		одной рукой сверху	зал	корзину
42.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой от плеча	Спортивный зал	Броски в корзину
43.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой снизу	Спортивный зал	Броски в корзину
44.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой сверху вниз	Спортивный зал	Броски в корзину
45.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой (добивание)	Спортивный зал	Броски в корзину
46.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	Спортивный зал	Броски в корзину
47.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой с места	Спортивный зал	Броски в корзину
48.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой в движении	Спортивный зал	Броски в корзину
49.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Броски в корзину
50.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой (дальние)	Спортивный зал	Броски в корзину
51.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой (средние)	Спортивный зал	Броски в корзину
52.		Трени-ровочная	1	Броски в корзину одной рукой (ближние)	Спортивный зал	Броски в корзину
53.		Трени-ровочная	2	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	Спортивный зал	Броски в корзину
54.		Трени-ровочная	4	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	Спортивный зал	Броски в корзину
55.		Трени-ровочная	3	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	Спортивный зал	Броски в корзину
56.		Учебно-трени-ровочная	3	Система быстрого прорыва	Спортивный зал	Учебная игра
57.		Учебно-трени-ровочная	2	Система эшелонированного прорыва	Спортивный зал	Учебная игра
58.		Учебно-трени-ровочная	3	Система нападения через центрового	Спортивный зал	Учебная игра
59.		Учебно-трени-ровочная	2	Система нападения без центрового	Спортивный зал	Учебная игра
60.		Учебно-трени-	3	Игра в численном большинстве	Спортивный зал	Учебная игра

		ровочная				
61.		Учебно-трени-ровочная	2	Игра в меньшинстве	Спортивный зал	Учебная игра
62.		Учебно-трени-ровочная	3	Система личной защиты	Спортивный зал	Учебная игра
63.		Учебно-трени-ровочная	2	Система зонной защиты	Спортивный зал	Учебная игра
64.		Учебно-трени-ровочная	3	Система смешанной защиты	Спортивный зал	Учебная игра
65.		Учебно-трени-ровочная	2	Система личного прессинга	Спортивный зал	Учебная игра
66.		Учебно-трени-ровочная	3	Система зонного прессинга	Спортивный зал	Учебная игра
67.		Учебно-трени-ровочная	2	Игра в численном большинстве	Спортивный зал	Учебная игра
68.		Учебно-трени-ровочная	4	Игра в меньшинстве	Спортивный зал	Учебная игра
69.		Учебно-трени-ровочная	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Спортивный зал	Нормативы
Всего:			**216**			

12. Зачетные требования к Программе

1 год обучения. Текущая аттестация

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Учебная игра	Достаточный	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, но не умеет применять в игре защитные действия, плохо владеет мячом в игре, не всегда получается бросать мяч в корзину с двух шагов, не способен корректировать движение при ловле и передаче мяча и (или) технику ведения мяча, не умеет выполнять различные варианты передачи мяча.
	Средний	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, но не всегда может применить в игре защитные действия, хорошо владеет мячом в игре, умеет бросать мяч в корзину с двух шагов, но не способен корректировать движение

		при ловле и передаче мяча и (или) технику ведения мяча, умеет выполнять различные варианты передачи мяча.
	Высокий	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, умеет применять в игре защитные действия, владеть мячом в игре, бросать мяч в корзину с двух шагов, способен корректировать движение при ловле и передаче мяча, технику ведения мяча, умеет выполнять различные варианты передачи мяча, ведение мяча в движении и на месте.

1 год обучения. Промежуточная аттестация

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Ловля и передача мяча в движении	Достаточный	Выполнено 15 передач, при этом допущено не более двух потерь мяча и (или) совершено более двух ошибок.
	Средний	Выполнено 15 передач, при этом допущено не более одной потери мяча и (или) совершена одна ошибка.
	Высокий	Технически правильно выполнено 15–20 передач без потерь мяча.

2 год обучения. Текущая аттестация

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Учебная игра	Достаточный	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, но не умеет применять в игре защитные действия, плохо владеет мячом в игре, не всегда получается бросать мяч в корзину с двух шагов, не способен корректировать движение при ловле и передаче мяча и (или) технику ведения мяча, не умеет выполнять различные варианты передачи мяча.
	Средний	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, но не всегда может применить в игре защитные действия, хорошо владеет мячом в игре, умеет бросать мяч в корзину с двух шагов, но не способен корректировать движение при ловле и передаче мяча и (или) технику ведения мяча, умеет выполнять различные варианты передачи мяча.
	Высокий	Обучающийся знает правила игры в баскетбол, умеет применять в игре защитные действия, владеть мячом в игре, бросать мяч в корзину с двух

		шагов, способен корректировать движение при ловле и передаче мяча, технику ведения мяча, умеет выполнять различные варианты передачи мяча, ведение мяча в движении и на месте.

2 год обучения. Промежуточная аттестация

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка»)	Достаточный	0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.
	Средний	1 попадание из трёх, допущена одна ошибка.
	Высокий	2-3 попадания из трёх, упражнение выполнено без ошибок.

3 год обучения. Текущая аттестация

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Броски мяча с трех точек в кольцо	Достаточный	5-6 попаданий из 10.
	Средний	7-8 попаданий из 10.
	Высокий	9-10 попаданий из 10.

Итоговая аттестация по результатам освоения Программы

Форма контроля	***Уровень освоения материала***	***Зачётные требования***
Участие в спортивных соревнованиях по баскетболу (в течение года)	Достаточный	Участие/ призовое место в районных соревнованиях по волейболу (в течение учебного года).
	Средний	Участие/ призовое место в городских соревнованиях по волейболу (в течение учебного года).
	Высокий	Участие/призовое место в региональных соревнованиях по волейболу (в течение учебного года).

13. Учебно-методический комплекс Программы

№ п/п	***Структура учебно-методического комплекса***	***Содержание структурных компонентов***
1	Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса	п.14

2	Формы аттестации	Ловля и передача мяча в движении, учебная игра, передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка»), броски мяча с трех точек в кольцо, участие в спортивных соревнованиях по баскетболу.
3	Оценочные материалы	Приложение
4	Методические материалы	***Форма обучения*** – очная. ***Методы обучения*** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой) ***и воспитания***: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др. ***Формы организации образовательного процесса***: индивидуально-групповая и групповая. ***Формы организации учебного занятия***: учебная, тренировочная, учебно-тренировочная и др. ***Педагогические технологии***: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.
5	Список литературы	1. Арутюнян, Т.Г. Школьник-призывник: образовательная программа по физическому воспитанию. – М., 2006. 2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997. 3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2011 году. - М.: АПКиППРО, Академия, 2006. 4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш..пед.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. 5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000. 6. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 -11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003. 7. Кожухова, Н.Н. Питание, режим и

		здоровье ребенка: практические советы педагога. - М.: Школьная Пресса, 2005. 8. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001. 9. Кузнецов, В.С.; Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. 10. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998. 11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Издательство Владос-пресс, 2002. 12. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 13. Никифорова, О.А.; Федоров, А.М. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. - Кемерово, 2003. 14. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: методическое пособие: 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа, 2005. 15. Портнов, Ю.М. Спортивные игры: Учебник. – М., 2000. 16. Поурочная учебная программа для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984. 17. Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Владос, 2000. 18. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004. 19. Спортивные игры. Учебник для вузов. - Том 2 / Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. 20. Физическая культура: содержание образования: сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007. 21. Целебная сила движений: физкультминутки и подвижные игры в школе / Сост. Н. Мирская. - М.: Чистые пруды, 2006.

14. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	*Наименование основного оборудования*	*Кол-во единиц*
I. Технические средства обучения		
1	баскетбольные мячи	15шт.
2	набивные мячи	5 шт.
3	гимнастические скакалки для прыжков	15 шт.
4	гимнастические маты	6 шт.
5	перекладины для подтягивания в висе	3 шт.
6	«Эспандер лыжника»	3 шт.
II. Мебель		
1	гимнастические скамейки	5 шт.
2	гимнастическая стенка	6 пролетов

15. Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Приложение

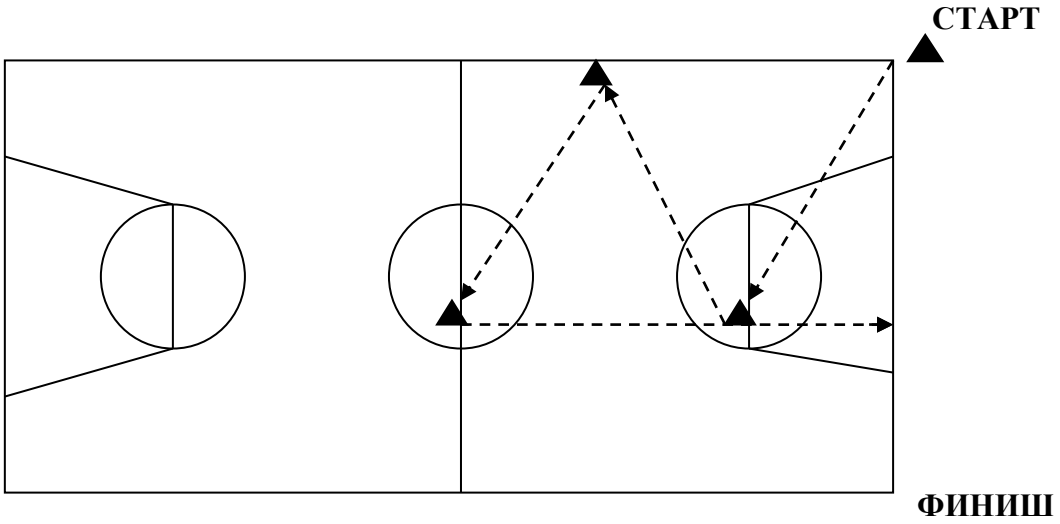
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

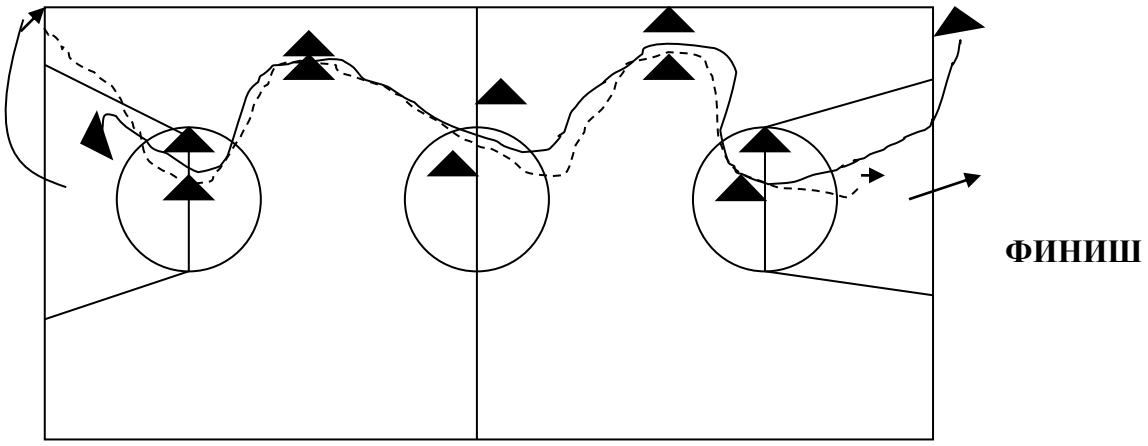
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время в (с). Для всех групп одинаковое задание.
Инвентарь: 3 стойки



Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку . Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.
Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

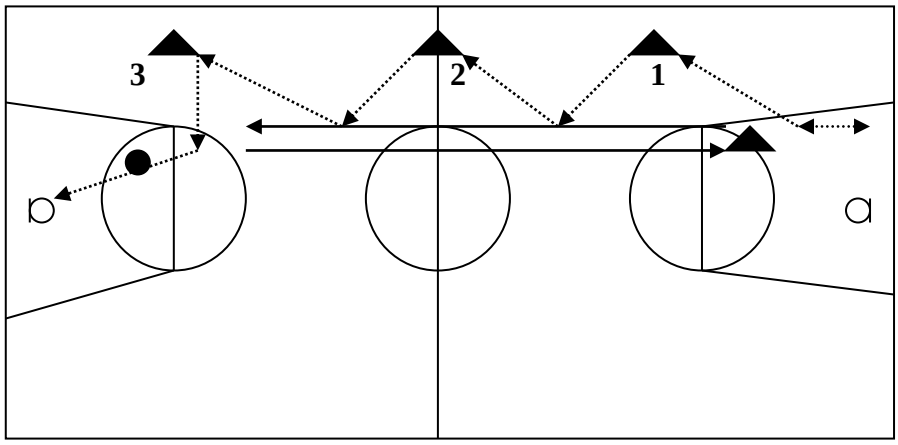
Общие методические указания (ОМУ):
1) *для ГНП*
- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
2) *для УТГ*
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)*3) для ГСС*
- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.



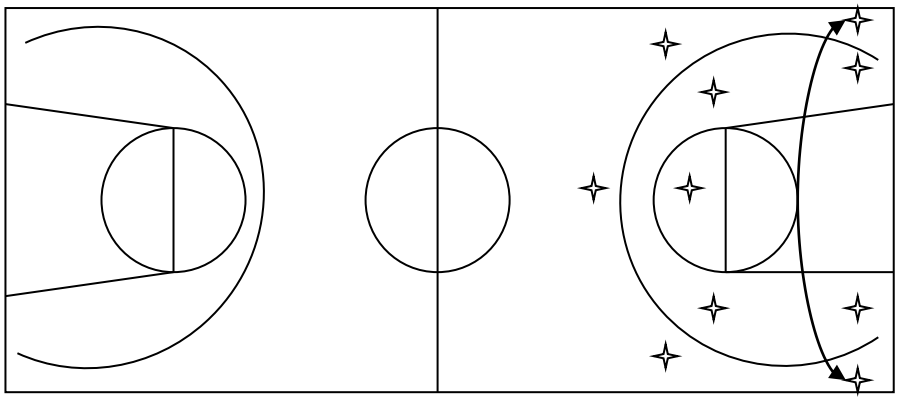
3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передаёт его помощнику № 2 левой рукой и т. д.
После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.
ОМУ
1) для ГНП
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
2) *для УТГ*
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
3) *для ГСС*
- передачи выполняются различными способами

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)
Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции
для ГНП
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.
Фиксируется количество попаданий.
Для УТГ, ГСС
Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.
Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1.Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

используется два определения скоростно – силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгать вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровым делением, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
		мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки	мальчика	девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
ГСС	3-й год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
УТГ	2-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
ГСС	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств баскетболиста

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	11	12	13	14	15	16
Длина тела		+	+	+	+	
Мышечная масса		+	+	+	+	
Быстрота	+					
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+		
Сила		+	+	+		
Выносливость					+	+
Анаэробные возможности	+				+	+
Гибкость						
Координационные способности	+	+				
Равновесие	+	+	+	+		