

Управление по образованию Администрации  
Рыльского района Курской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогического совета  
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»  
Протокол №4 от 12 мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»  
№ 32 от 12 мая 2021г.  
Директор А.Н.Кириченко



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта БАСКЕТБОЛ  
«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»**

**Базовый уровень**

**2021-2022уч.год**

Возраст обучающихся : 6-18 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Кириченко Алексей Николаевич  
Тренер-преподаватель;  
Чугунова Валерия Игоревна  
Тренер-преподаватель;  
Пузанов Виктор Александрович  
Тренер-преподаватель.

г.Рыльск ,2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	16
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	35
8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	36
9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	38
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	45
11. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	49
12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
  - Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
  - Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
  - Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
  - приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
  - СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса basketболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством игры в basketбол.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа

предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью данной программы является:** формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей учащихся через занятия баскетболом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития баскетбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам игры в баскетбол, знаниям стратегии и тактики игры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и баскетболом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная. **Уровень реализации программы:** базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 6-18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год, 42 недели по 3 часа в неделю

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.** Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно- тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Режим занятий:**

Период обучения	Миним. возраст для зачисления	Наполняем ость групп	Миним. число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивн го года
1год	6	15-20	15	3	Выполнение нормативов по ОФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с

методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

#### **Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- основные термины и их значение;
- историю мирового и отечественного баскетбола;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО «Рыльская ДЮСШ»;
- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования при занятиях баскетболом;
- основы техники и тактики баскетбола

#### **уметь:**

- демонстрировать технику владения мячом;
- играть в команде;
- выполнять основные физические упражнения;
- выстраивать режим дня и выполнять его;
- правила судейства, правила соревнований.

**Личностные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Метапредметные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
  - умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

#### 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Теоретическая подготовка	7	
2	Общая физическая подготовка	50	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	30	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	16	
5	Тактическая подготовка	10	
6	Контрольно-испытания	2	
	Участие в соревнованиях		
7	Медицинское обследование		
8	Восстановительные мероприятия	2	
9	Учебно-тренировочные игры	9	
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Теоретическая подготовка(7 ч.)**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

#### **1. Состояние и развитие баскетбола в России.**

Возникновение баскетбола и его развитие в России. Развитие массового баскетбола в России. Обзор крупнейших соревнований. Состояние и развитие баскетбола в области и городе.

#### **2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.**

Ведущая роль центральной нервной системе в деятельности всего организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

#### **3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.**

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиена одежда и обуви. Гигиена мест занятий и соревнований по баскетболу. Гигиена жилища воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

#### **4. Основы техники и тактика баскетбола.**

Техника – основы спортивного мастерства. Развитие техники игры. Характеристика основных приемов техники: передвижений, передач, ловли, бросков, ведение, поворотов, финтов. Целесообразность тех или иных приемов техники в конкретных условиях.

Прием техники, применяемые ведущими баскетболистами.

Понятие тактики. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении, групповые действия. Командные действия.

#### **5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Анализ правил игры. Поведение команды на соревнованиях. Роль и обязанности капитана команды. Права и обязанности игроков команды.

Обязанности судьи, проводящего соревнования. Функции судьи-

секретаря и судьи- секундометриста. Порядок заполнения протокола. Воспитательная роль судьи.

**6. Основы методики обучения баскетболу.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**7. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятий, подборе общеразвивающих, специально- подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятий. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка(50ч.)**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренге, в колонну, по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Понимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах, приседаниях, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища.

**Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствием, бег на 30, 60 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры.** Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

### **Специальная физическая подготовка(30ч)**

**Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.** Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с

передачами мяча.

**Развитие специальной прыгучести.** Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.**

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### **Техническая подготовка(16ч.)**

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления.

Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### **Тактическая подготовка(10ч.)**

##### **Нападение:**

Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи».

Заслон защитнику партнера.

Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие

«Треугольник».

Взаимодействие «Тройка».

«Малая восьмерка». Скрестный выход.

Система быстрого прорыва.

Система нападения без центрального игрока.

##### **Защита:**

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие

атаке.

Подстраховка партнера.

Переключение на другого нападающего. Проскальзывание.

Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке».

Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно- тренировочные занятия;
- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

### **Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль. Восстановительные мероприятия**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

**Педагогические мероприятия** – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание

нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

#### **Медико-биологические мероприятия:**

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

#### **Психологические средства восстановления:**

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

#### **Медицинский контроль**

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно- физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и

соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **1.1. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

#### **Способы отслеживания и контроля результатов**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу**

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных

баскетболистов являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся отделения.

1. Бег 30 м. 3х10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

## 6.Календарный учебный график.

№ п /п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол -во часов	Тема занятия и краткое содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивныйзал	Текущий контроль
2	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Ведение мяча на месте	Спортивныйзал	Текущий контроль
3	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Бросок мяча одной рукой с места	Спортивныйзал	Текущий контроль
4	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Спортивныйзал	Текущий контроль
5	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вырывание мяча	Спортивныйзал	Текущий контроль
6	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Повороты на месте с мячом	Спортивныйзал	Текущий контроль
7	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Передвижение приставными шагами правым-левым боком	Спортивныйзал	Текущий контроль
8	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведения мяча в движении шагом	Спортивныйзал	Текущий контроль
9	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бросок мяча двумя руками от груди баскетбольную корзину	Спортивныйзал	Текущий контроль

						после ведения		
10	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ловля и передача мяча от груди в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Выбивание мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ловля мяча двумя руками в движении при встречном движении	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение мяча с изменением направления, передачи в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-остановка прыжком-передача, игра «Догоняшки с мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Передачи во встречных колоннах, броски по кольцу с 2-3 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-остановка прыжком - бросок, 40-сек. бег	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с мячом в парах, ведение-остановка прыжком - бросок	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения для развития прыгучести,	Спортивный зал	Текущий контроль

	ния	ния	ния	занятия;		ведение левой рукой		оль
19	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Передачи мяча в движении в парах, броски по кольцу с 2- 3 м.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
20	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Ведение «восьмёркой», упражнения для развития координации	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
21	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Вырывание и выбивание в парах, передача двумя руками снизу	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
22	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	2	Ведение с пассивным сопротивлени ем, 40-сек. бег	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
23	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Поднимание туловища лёжа, 40-сек. бег, броски по кольцу с 2-3 м.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
24	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	2	Подтягивание в висе, ведение «восьмёркой», броски из-под кольца.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
25	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	6-мин. бег, выпрямление рук в упоре лёжа, броски из-под кольца.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
26	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Ведение- остановка прыжком – бросок, игра «Собачка»	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
27	Согласн	Согласн	Соглас	групповые	1	Прыжки в	Спортив	Текущ

	о расписания	о расписания	но расписания	теоретические занятия;		длину, игра «Догоняшки с мячом»	ныйзал	ий контроль
28	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	<u>Серийные прыжки, передача от груди после ведения</u>	Спортивныйзал	Текущий контроль
29	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вырывание мяча, передачи в парах, игра «Выбей мяч»	Спортивныйзал	Текущий контроль
30	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Выбивание мяча, бросок после ведения	Спортивныйзал	Текущий контроль
31	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения для развития прыгучести, передача с отскоком	Спортивныйзал	Текущий контроль
32	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Передачи в движении в парах, броски после ведения	Спортивныйзал	Текущий контроль
33	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Передачи с отскоком, лазание по канату	Спортивныйзал	Текущий контроль
34	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 8 мин., передачи в движении в парах, игра «Салки с мячом»	Спортивныйзал	Текущий контроль
35	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение без зрительного контроля, броски с 3-4 м.	Спортивныйзал	Текущий контроль
36	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение с изменением направления, игра «Сторожа»	Спортивныйзал	Текущий контроль

37	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Прыжковые упражнения, бросок после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение с пассивным сопротивлением, штрафные броски	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-два шага-бросок, передача одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-два шага-бросок, передача одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОРУ с набивными мячами, штрафные броски	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОРУ в парах, передачи в парах, штрафные броски	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОФП на станциях, комбинация «тройка»	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Прыжковые упражнения, передачи в тройках	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Перемещения в защитной стойке, серийные броски	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Перемещения в защитной стойке, серийные броски	Спортивный зал	Текущий контроль

47	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОФП на станциях, игра «Догоняшки с мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Передачи с отскоком от пола, бросок после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вырывание и выбивание, учебно-тренировочная игра 3х3	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Перемещения в защитной стойке, ведение слабой рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Серийные броски из-под кольца, ведение с изменением направления	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Лазание по канату, ловля и передача в движении, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Лазание по канату, ловля и передача в движении, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бросок по кольцу от груди, серийные броски, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

55	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Бросок по кольцу от груди, бросок после ведения, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ловля и передача в движении, лазание по канату, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бросок по кольцу от груди, выбивание мяча, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Беседа «Что такое самочувствие», бросок после остановки, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Прыжок в глубину, совершенствование бросков, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Бросок после остановки, ведение без зрительного контроля, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 10 мин., ведение «восьмёркой»,	Спортивный зал	Текущий контроль

	ния	ния	ния	занятия;		игра «Сторожа», учебно-тренировочная игра.		оль
62	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 11 мин., совершенствование бросков, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ускорение 30 м., игра «Догоняшки парные», учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Подтягивание в висе, прыжки в глубину, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Совершенствование ведения с изменением направления, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ТБ на уличной площадке, комбинации из пройденных элементов, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Азбука баскетбола, дриблинг, штрафные броски, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

						я игра.		
68	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вырывание и выбивание, серийные броски, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 60 м., упражнения на уличных тренажерах, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОРУ в парах, беговые упражнения, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Комбинации из пройденных элементов, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	2	Беговые упражнения, упражнения на тренажерах учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 60 м., полоса препятствий, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ускорение 30м., комбинация «тройка», учебно-тренировочная	Спортивный зал	Текущий контроль

						я игра.		
75	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	10-миню бег, упражнения на тренажёрах, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Прыжок в длину с разбега, ускорение 30м учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	ОРУ в парах на сопротивление, серийные броски, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег с ускорением, бросок после остановки, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 1000м(д), 1500м(м), учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Подтягивание в висе, челночный бег 10x10м., учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	<u>1</u>	<u>Комбинации из пройденных элементов,</u> учебно-	Спортивный зал	Текущий контроль

						<u>тренировочная игра.</u>		
82	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Комбинации из пройденных элементов, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Заключительное занятие, дом. Задание на летние каникулы, учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение мяча с изменением направления, передачи в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-остановка прыжком-передача, игра «Догоняшки с мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Передачи во встречных колоннах, броски по кольцу с 2-3 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-остановка прыжком - бросок, 40-сек. бег	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения с мячом в парах,	Спортивный зал	Текущий контроль

	ния	ния	ния	занятия;		ведение- остановка прыжком - бросок		оль
90	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Упражнения для развития прыгучести, ведение левой рукой	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
91	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Передачи мяча в движении в парах, броски по кольцу с 2- 3 м.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
92	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Ведение «восьмёркой», упражнения для развития координации	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
93	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Вырывание и выбивание в парах, передача двумя руками снизу	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
94	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Ведение с пассивным сопротивлени ем, 40-сек. бег	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
95	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Поднимание туловища лёжа, 40-сек. бег, броски по кольцу с 2-3 м.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
96	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Подтягивание в висе, ведение «восьмёркой», броски из-под кольца.	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
97	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	6-мин. бег, выпрямление рук в упоре лёжа, броски	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль

						из-под кольца.		
98	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Ведение-остановка прыжком – бросок, игра «Собачка»	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Прыжки в длину, игра «Догоняшки с мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Серийные прыжки, передача от груди после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
101	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Вырывание мяча, передачи в парах, игра «Выбей мяч»	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Выбивание мяча, бросок после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Упражнения для развития прыгучести, передача с отскоком	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Передачи в движении в парах, броски после ведения	Спортивный зал	Текущий контроль
105	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;		Передачи с отскоком, лазание по канату	Спортивный зал	Текущий контроль
106	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия;	1	Бег 8 мин., передачи в движении в парах, игра «Салки с мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Согласно	Согласно	Согласно	групповые теоретические	1	Ведение без зрительного	Спортивный зал	Текущий

	расписа ния	расписа ния	расписа ния	кие занятия;		контроля, броски с 3-4 м.		контр оль
109	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Совершенство вание техники в игре Баскетбол	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль
110	Согласн о расписа ния	Согласн о расписа ния	Соглас но расписа ния	групповые теоретичес кие занятия;	1	Совершенство вание техники в игре Баскетбол	Спортив ныйзал	Текущ ий контр оль

## 7. Условия реализации программы

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами,

электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

## **8. Формы аттестации**

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся). Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы. Задачи: анализ полноты реализации образовательной программы углубленного уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно). Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе

(объединению) и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого. Анализ результатов аттестации Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог. Параметры подведения итогов: уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты); совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном); перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы; рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

## 9.Оценочные материалы

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФПДЛЯ ГРУППЫ

Контрольные испытания		6-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	210	255	305	315	340	380	345	370	410
	ж	212	230	260	260	285	320	325	3520	390
		13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	485	510	550	685	710	750	835	860	900
	ж	430	455	495	475	500	540	465	480	520

## Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			

Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно
	место излагаемого материала в общей системе области знаний	разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию*  * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат

Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной Корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

### Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

\*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## 10. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.). Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная

технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд

положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- щиты с кольцами;
  - мячи баскетбольные;
  - насос ручной, иглы;
  - стойки для обводки
- Снаряды:
- гимнастические стенки;
  - турники навесные;
  - перекладина;
  - гимнастические скамейки.

### **Информационно-методическое обеспечение**

В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений,

показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях. Методы и приёмы организации занятия:

приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам баскетбола. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Обеспечение программы методической продукцией.**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов игры в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Инструкции по охране труда:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени.

## **11. Воспитательная работа**

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка как продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам

тренировочного процесс.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике баскетбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

## 12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.