

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования
«Сивинский Дом творчества»
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

Принята
педагогическим советом
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
протокол № 1 от 25.08.2023 г.



Утверждена
приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
от 28.08.2023 г. № 78-од
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
И.А. Свитек

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого
объединения физкультурно – спортивной направленности
(модифицированная)**


«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Нормативный срок освоения программы: 4 год обучения
Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ»,
с. Сива, ул. Советская, д. 4 «а»

Составитель: Арапов Константин Александрович,
педагог дополнительного образования

Рецензент: Черенев Николай Геннадьевич,
старший педагог дополнительного образования

с. Сива, 2023 г.

Согласовано:
старший методист
 Т.А. Кышова
« 21 » Августа 2023

**Рабочая программа
творческого объединения «Баскетбол»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по физкультурно-спортивному направлению

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ»,
с. Сива, ул. Советская, д. 4 «а»

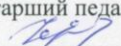
Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 4 год обучения
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 360
из них по формам обучения – 360
Кол-во ч/нед: 10

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:
Арапов Константин Александрович

Проверил:
Чернев Н.Г.,
старший педагог

(подпись)

2023/2024 учебный год

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Баскетбол»
Автор программы, должность	Арапов Константин Александрович, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ», с. Сива, ул. Советская, д. 4 «а»
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид деятельности	Занятия, тренировки
Срок реализации	4 год обучения – 360 часов
Возраст обучающихся	11-15 лет
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Баскетбол»

Анализ работы за 2022-2023 учебный год

Программа «Баскетбол» является программой дополнительного образования детей в возрасте от 10 до 17 лет. В течение учебного года учащиеся освоили как теоретический, так практический материал. Учащиеся второго, третьего года обучения совершенствовали знания, умения и навыки обращения с мячом, разучили тактические приемы нападения и защиты. Учащиеся Программа позволяет раскрыть физические способности и возможности учащихся игры в баскетбол. Учащиеся принимали активное участие в муниципальных и товарищеских играх и соревнованиях. В течение 2022-2023 учебного года приняли участие в мероприятиях: соревнования по баскетболу среди мальчиков 2012 года рождения и моложе - 2 место. Первенство округа по баскетболу среди девушек - 4 место, соревнования по баскетболу, посвященные Дню вывода Советских войск из Афганистана - 4 место. Результаты командного участия показали качественную подготовку учащихся по программе дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

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

для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

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

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительной особенностью программы «Баскетбол» является учет интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

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

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

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

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы в том, что баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, прыжки, ведение, передачи мяча, броски в кольцо, борьба за мяч укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

II. Цель и задачи программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры баскетбол;
- изучение элементарных теоретических сведений об истории, технике, тактике, правилах игры в баскетбол, судейства.

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;
- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;
- участие в соревнованиях различного уровня.

III. Характеристика программы

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 4 года обучения.

IV. Организационно-педагогические основы обучения

Состав обучающихся: постоянный

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 5 лет

1 года обучения: 0 часов

2 года обучения: - 0 часов

3 год обучения – 0 часов.

4 год обучения – 360 часов

5 год обучения - 0 часов

Этапы реализации программы:

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный (сентябрь 2023 г.). Организация начала учебного процесса. Знакомство с программой и правилами деятельности творческого объединения. Создание дружеской атмосферы в группе детей, формирование позитивного настроения на работу.

2 этап – основной (октябрь-апрель 2023-2024 г.г.). Обеспечение организации педагогического процесса. Усвоение новых знаний, формирование умений новых способов действия. Стимулирование учащихся к развитию и проявлению творческих способностей, создание положительной мотивации к участию в творческой деятельности.

3 этап – обобщающий (итоговый) (апрель-май 2024 г.). Анализ и оценка успешности достижений детей. Рефлексия деятельности в творческом объединении по итогам года. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

Условия приёма и отчисления: Творческое объединение - это добровольное объединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - по собственному желанию; медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

Режим занятий: программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия 4 года обучения проходят 4 раз в неделю по 2 и 3 академических часа с 10 – минутным перерывом каждый час.

Рекомендуемое расписание: 4 год обучения: понедельник, четверг 18.25-21.00 ч.; вторник, среда 19.20-21.00 ч.;

V. Прогнозируемый результат

Обучающиеся I года обучения должны:

знать:

- значение занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья;
- сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях;
- влияние тренировки на процесс совершенствования систем и функций организма;
- правила соревнований;
- основы техники и тактики игры в волейбол.

уметь:

- вести тактику нападения, защиты;
- выполнять индивидуальные действия: оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом;
- выполнять групповые и командные действия;

выполнять:

- нормативные требования по видам подготовки.

Обучающиеся 3 года обучения должны:

знать:

- индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в волейбол;
- технику и тактику нападения и защиты;
- основы судейской терминологии и жеста;
- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях;
- историю развития волейбола;
- восстановительные мероприятия.

уметь:

- выполнять *упражнения* общей физической и специальной подготовки;
- составить расписание игр, оформить ход и результат соревнований;
- применять технику и тактику нападения и защиты;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия во время игры;

выполнять: нормативы общей физической и специальной подготовки.

Обучающиеся 4 года обучения должны:

знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в баскетбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять элементарные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Учебно – тематический план

(4 год обучения)

Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	6	2	4	Опрос. Журнал по ТБ и ПБ

	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	4	2	2	Журнал по ТБ
	Входная диагностика.	2		2	тест
2.	Теоретическая подготовка	18	8	10	
	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ПМП	12	4	8	
	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	4	2	2	Тестирование
3.	Общефизическая подготовка	96		96	сдача нормативных требований.
	Парные и групповые упражнения;	30		30	Контроль физ. подготовленности
	Легкоатлетические упражнения;	24		24	тест
	Акробатические упражнения;	10		10	Контроль физ. подготовленности
	Спортивные и подвижные игры.	30		30	
4.	Антидопинг	8	6	2	Наблюдение
4.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
4.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
4.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
4.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.7	Причины борьбы с допингом	1	1	0,5	Наблюдение
4.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества	1	0,5	0,5	
5.	Специальная физическая подготовка	92		92	сдача нормативных требований.
	Упражнения для развития навыков быстроты	18		18	
	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	20		20	
	Упражнения с отягощениями	18		18	Тестирование
	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	18		18	
	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	18		18	
6.	Техническая подготовка	80		80	Сдача контрольных нормативов
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	16		16	
	Техника ведения мяча.	16		16	
	Техника ловли и передачи мяча.	14		14	тест
	Техника бросков мяча.	14		14	
	Освоение индивидуальных защитных действий.	12		12	
	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	8		8	тест
7.	Тактическая подготовка	44	4	40	тренинг, контрольная игра

	Тактика нападения	22	2	20	
	Тактика защиты	22	2	20	
8.	Правила игры в баскетболе	6	2	4	
9.	Соревнования	16		16	
10.	Итоговое занятие. Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2 2	2 2		Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	360	18	342	

VII. Содержание программы (четвертый год обучения)

Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол (теория – 2, практика – 2). *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Первая помощь при травмах.

Тема 1.2. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты (Практика – 2). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Тема 2.1. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры (теория – 4, практика – 0). (теория – 4, практика – 16).

История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. Баскетболисты Пермского края, их успехи.

Тема 2.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена. Первая медицинская помощь. (теория – 4, практика – 12). Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Оказание ПМП.

Тема 2.3. Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь. (теория – 2, практика – 2). Правила игры. Практика – 1 Стойки, перемещения. Ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.

Раздел 3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (318 ч.)

Тема 3.1. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики баскетбола (Практика - 158).

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Легкая атлетика. Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

Бег. Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

Техника игры в баскетбол. Правила игры. Классификация игры в баскетбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Ловля-передача мяча. Подготовительные упражнения к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Пятнашки»); игра в баскетбол 1х1, 2х2, 3х3 по упрощенным правилам.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с

места и толчком одной и двух ног с разбега. С двух шагов. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

Техника и приемы передачи мяча сверху. Встреча мяча. Амортизация и направление мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в шаге, прыжке. Передача назад.

Техника ведения мяча. На месте, в движения по прямой, с изменением направления.

Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой. Прием- передача мяча на месте, в движения, после смены мест.

Тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в стритбол, баскетбол.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов приема-передачи мяча, броски по кольцу. Применение необходимого способа приемов-передачи мяча, в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления бросков по кольцу. Применение различных видов нападения, защиты (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на бросок; Различные тактические комбинации – заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

Тактика защиты

Цель защитных действий – противодействие атакующим действия соперника

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию и действия с мячом в нападении, в защите, отскок мяча от щита. Выбор момента и способа действий (бросок или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или бросок по кольцу изученным способом.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в отдельных моментах игры: при защите, нападении и страховке атакующего игрока. Противодействие комбинации соперника. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации защиты.

Командные действия. Уметь выбрать правильную позицию при различных тактических приемах нападения. Возможность чередования способов передач. Страховка атакующего игрока. Расстановка игроков при организации нападения и защиты.

Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в стритбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор способа передачи мяча: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком от пола. Броски со штрафной линии, с точек, из-за 6м линии.

Групповые действия: взаимодействия игроков в нападении 1x1, 2x2, 3x3. В защите персонально, по зонам. Игра «в отрыв»

Командные действия: система игры с персональной и зонной защиты..

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме-передаче, перехвате мяча, посланного противником. Действия игроков при подборе мяча под своим и чужим щитом.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при зонной защите (умение держать свою зону), при персональной защите (держат «своего игрока») обманные действия (финты).

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)

Тема 3.1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

Тема 3.3 Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

Тема 3.8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика 0,5)

Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (18 ч.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -1)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -0.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -16).

Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке в конце учебного года.

Календарно-тематический план (360 часов) 4 год обучения

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1		Беседа	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	стадион	Беседа
2		Беседа	3	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. Баскетболисты Пермского края, их успехи. Правила игры.	стадион	Опрос
3		практическое	3	Стойки, перемещения, ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
4		практическое	2	Стойки, перемещения, ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
5		практическое	2	Стойки, перемещения, ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
6		практическое	3	Стойки, перемещения, ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
7		практическое	3	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.	спортивный зал	контрольные нормативы
8		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры.	спортивный зал	контрольные нормативы
9		практическое	2	ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
10		практическое	3	ОФП и СФП, медленный бег, челночный бег	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
11		практическое	3	ОФП и СФП, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
12		практическое	2	ОФП и СФП, изучение стоек, поворотов, перемещений, держание мяча. Ведение мяча	спортивный зал	контроль технической подготовленности
13		практическое	2	ОФП и СФП, изучение стоек, поворотов, перемещений, держание мяча. Ведение мяча	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14		практическое	3	ОФП и СФП, изучение стоек, поворотов, перемещений, держание мяча. Ведение мяча	спортивный зал	контроль технической подготовленности
15		практическое	3	ОФП и СФП, изучение стоек, поворотов, перемещений, держание мяча. Ведение мяча	спортивный зал	контроль технической подготовленности
16		практическое	2	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи	спортивный зал	контроль технической

				мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.		подготовленности
17		практическое	2	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
18		практическое	3	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
19		практическое	3	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20		практическое	2	Перемещения по квадрату, ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21		практическое	2	Перемещения по квадрату, ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
22		практическое	3	Перемещения по квадрату, ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
23		практическое	3	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	правила игры
24		практическое	2	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	правила игры
25		практическое	3	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	правила игры
26		практическое	2	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)		
27		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 2. Запрещенные вещества. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)		
28		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 3. Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)		

29		практическое	2	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)		
30		практическое	2	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)		
31		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)		
32		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)		
33		практическое	2	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика 0,5)		
34		практическое	3	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
37		практическое	3	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38		практическое	3	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41		практическое	3	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности

42		практическое	3	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45		практическое	3	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46		практическое	3	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47		теоретическое	2	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48		практическое	2	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49		практическое	3	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50		практическое	3	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51		практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52		практическое	3	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53		практическое	3	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56		практическое	3	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57		практическое	3	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

134		практическое	2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль правил игры
135		практическое	3	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль правил игры
136		практическое	3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
137		практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
138		практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
139		практическое	3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
140		практическое	3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
141		практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
142		практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
143		практическое	3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры
144		практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры

VIII. Этапы педагогического контроля (механизм оценки результатов)

Сроки	Задачи	Содержание	Форма	Критерии
Декабрь	Определить степень достижения предполагаемых результатов баскетболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)
Май	Определить степень достижения предполагаемых результатов баскетболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)

IX. Воспитательная работа

План работы с обучающимися

Цель: создание условий, способствующих развитию физических и личностных качеств учащихся.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Правила поведения в секции Правила поведения в аварийных ситуациях, ГО и ЧС "Умей защитить себя и свой дом". Беседа «Терроризм»	сентябрь	Учащиеся т/о Арапов К.А.	Безопасность ребёнка
Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом	октябрь	Учащиеся т/о Арапов К.А	
Товарищеские встречи по баскетболу с командами девушек школ округа	Ноябрь. декабрь февраль, март	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
Соревнования по баскетболу среди школ Сивинского МО	Октябрь ноябрь	Учащиеся т/о Арапов К.А	
День здоровья – мероприятие совместно с родителями	Апрель	Учащиеся т/о Арапов К.А родители	

План работы с родителями

Цель: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и физического потенциала.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Информирование родителей о работе объединения	В течение учебного	Арапов К.А	Результаты участия детей и публикация работ в группе

социальных сетях, публикация фотоматериалов	года		VK
Родительское собрание «Почему полезно заниматься баскетболом»	октябрь	Арапов К А	Эффективность занятий в развитии детей
Индивидуальные беседы и консультации	В течение года	Арапов К А	Психолого-педагогическое просвещение родителей
Совместная тренировка детей и родителей	Май	Учащиеся т/о, родители Арапов К А	Итоговое мероприятие

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
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. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся :

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
 - Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
 - Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
 - Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
 - Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
 - Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

3 год обучения

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	10	5	3

4 год обучения

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка	Мальчики оценка	Мальчики оценка

		"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70

4 год обучения

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38
Пистолеты, с опорой на	кол-во	6	4	2

одну руку (на правой и левой ноге)	раз			
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	100	90	80

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

4 упражнения общей физической подготовки.

Содержание и методика проведения контрольных тестов.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка баскетболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На баскетбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. 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.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90^0 , и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат. **4 упражнения специальной физической подготовки.**

Контрольно-переводные испытания по технической подготовке

(Мальчики 10-17 лет),

№ п/п	Контрольные испытания	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Броски с точек площадки	5	5	7	7-8
2	Штрафной бросок	3	3	5	6
3	Ведение мяча (техника выполнения)				

Техническая подготовка.

1. *Испытания на точность броска со штрафной линии.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: Каждый обучающийся выполняет 10 попыток: учитывается количество попаданий, (бросок с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность бросков с точек.* Точки расположены на расстоянии 3 и 5 м от кольца. 4 точки параллельно лицевой линии, справа и слева от щита. 4 точки справа и слева от щита под углом 45 градусов к щиту. 2 точки перед щитом. Учитывается максимальное количество попаданий из двух серий по 10 бросков.

3. *Передвижение в защитной стойке* – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

4. *Скоростное ведение* – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

5. *Передачи мяча* – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

6. *Броски с дистанции.* Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Тактическая подготовка.

Для совершенствования техники работы ног.

1. Нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

2. Для тактического мышления на тренировочных занятиях давать спортсмену конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно.

3. Тест на оценку перемещения разными способами

Чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении.

4. По команде от лицевой линии выполняется ведение мяча, обводка шесть стоек, ведение, два шага и бросок по кольцу, подбор мяча и ведение обратно до лицевой линии.

Результаты: среднее время прохождения дистанции в октябре - 15,46 сек., в декабре 13,88 сек.

5. Поставить по стулу с мячами с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со стула, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к другому стулу и сделать то же. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет на стулья. Кто забросит больше за минуту.

Результаты: среднее количество попаданий за минуту в октябре - 12 раз, в декабре - 15 раз.

Контрольные нормативы по баскетболу для групп НП (Федеральный стандарт).

Контрольные упражнения		Годы			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Раздел «Техническая подготовленность»					
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8	9,6
	девочки	10,3	10,2	10,0	9,8
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7	14,5
	девочки	15,3	15,1	15,0	14,9
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0	13,9
	девочки	14,5	14,4	14,3	14,0
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35	35
	девочки	28	30	35	35
Штрафные броски, %	мальчики	–	–	–	50
	девочки	–	–	–	40

Организационно-методические рекомендации по проведению занятий и воспитательной работы

Занятия обеспечиваются систематическим врачебным и педагогическим контролем состояния здоровья обучающегося, ростом физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В процессе занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками приобретают теоретические знания, организационные и практические навыки. У обучающегося воспитывается трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и к окружающим.

Особое внимание обращается на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности и требовательности. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушением дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история развитие физкультуры и спорта в России. Большие возможности в организации воспитательного процесса с обучающимися заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями, учителями, контроль успеваемости, организации досуга, психологического состояния.

Организационно-методические указания к проведению занятий

Каждое отдельное тренировочное занятие строится на общепринятой структуре из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) 7-10% времени от решения задач. Организация занимающихся, подготовить занимающихся к выполнению основной задачи занятия с помощью упражнений, способствующих разогреванию всех групп мышц. ОРУ, специальные, индивидуальные упражнения.

Основная часть: до 90% учебно-тренировочного времени. Обеспечивает повышение всестороннего физического развития, обучение и совершенствование техники упражнений. Разучивание элементов техники и тактики игры (2-3 варианта), повторение пройденного. Тренировку

техники владения мячом (многократное повторение); развитие силы; выносливости; индивидуальную технику.

Заключительная часть: постепенно снижается нагрузка, чтобы привести организм в состояние, близкое к норме. 3% - спортивные игры, отдых, расслабляющие упражнения, (ходьба, дыхательные упражнения), подведения итогов тренировки, задание на самостоятельную подготовку или на следующую тренировку.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции волейбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки, переносные мишени, щиты). В весенне-летний период занятия следует проводить на открытом воздухе.

Занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2м/с), при температуре не ниже 17С°.

Занятия могут проводиться в форме: беседы, тренировки. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности и выносливости.

Контрольные занятия (игры) проводятся в форме соревнований, на таких занятиях принимаются зачеты по технике и тактике волейбола, физической подготовленности, по элементарным навыкам судейства и правилам игры. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной работы. Вместе с тем, контрольные игры в баскетбол проводят с целью подготовки команды к предстоящим соревнованиям и проверки готовности каждого игрока. Игры проводятся с соперниками из своего круга или с более сильными командами. В контрольных играх делается упор на использование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперника. К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года и сдавшие контрольные нормативы и зачеты.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая предлагается воспитанникам в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

Планирование занятий

Учебный материал занятия планируется в такой последовательности: сначала выполняются и совершенствуются упражнения, направленные на овладения техникой упражнений, затем на развитие спортивных качеств, и, наконец, на выносливость.

Всесторонняя физическая подготовка базируется на постепенности обучения, повторности. Большую роль играет воспитание морально-волевых качеств, которые формируются в процессе 26 обучения, тренировки, спортивных соревнований.

Для повышения эффективности занятий используется прием эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного занятия. Строгий порядок и дисциплина не только уплотняют, но и предупреждают несчастные случаи и травмы. Интересно организованное учебно-тренировочное занятие, соревнование стимулирует активность обучающихся.

Каждое из занятий имеет свою цель, содержание, особенности в методике проведения и решает определенные задачи.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в течение года и т.д.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся; 15

- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.