

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: 10-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 5 год обучения
Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ» (Большое Самылово),
с. Большое Самылово, ул. Самыловская, д.16

Составитель: Черенев Николай Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Рецензент: Кышова Татьяна Алексеевна,
старший методист дополнительного образования

Согласовано:
старший методист
Т.А. Кышова
« 01 » августа 2023

**Рабочая программа
творческого объединения «Баскетбол»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по физкультурно-спортивному направлению

Форма обучения: очная

Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ» (Большое Самылово),
с. Большое Самылово, ул. Самыловская, д.16

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 5 год обучения
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 144
из них по формам обучения – 144
Кол-во ч/нед: 4

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:
Черенев Николай Геннадьевич

Проверил:
Кышова Т.А.,
старший методист
Т.А. Кышова
(подпись)

2023/2024 учебный год

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Баскетбол»
Автор программы, должность	Черенев Николай Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ» (Большое Самылово), с. Большое Самылово, ул. Самыловская, д.16
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид деятельности	Занятия, тренировки
Срок реализации	5 год обучения - 144 часов
Возраст обучающихся	10-17 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, являющихся учащимися МБОУ «Бубинская СОШ». В течение учебного года учащиеся освоили как теоретический, так практический материал. Учащиеся четвертого 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 соревнованиях. В течение 2022-2023 учебного года приняли участие в мероприятиях: Соревнования по баскетболу сред мальчиков 2012 года рождения и моложе. (1место) Первенство округа по баскетболу среди девушек (1 место), Соревнования по баскетболу , посвященные Дню вывода Советских войск из Афганистана (1 место). Принимали участие в соревнованиях по баскетболу в составе сборной команды юношей МБОУ «Бубинская СОШ»: Первенство округа по баскетболу среди юношей (2 место), соревнования по баскетболу посвященные памяти Полушкина П.Г. (1 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. Повышение своего спортивного мастерства и совершенствование полученных знаний умений и навыков.

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 совершенствование полученных игровых навыков в игровых видах спорта (баскетбол). В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие совершенствованию элементов 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, 144 ч.

1 года обучения: 0 часов

2 года обучения: - 0 часов

3 год обучения – 0 часов.

4 год обучения - 144 часа в год

5 год обучения - 144 часа в год

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 5 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа для четвертого года обучения с 10 – минутным перерывом каждый час.

Рекомендуемое расписание: Вторник - 17.30 -19.00, пятница – 16.30-18.00 для пятого года обучения,

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 баскетбол.

уметь:

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

выполнять:

- нормативные требования по видам подготовки.

Обучающиеся 2 года обучения должны:

знать:

- индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в баскетбол;
- технику и тактику нападения и защиты;
- основы судейской терминологии и жеста;
- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях;
- историю развития баскетбола;
- 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 3 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.

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 правилам в спортивные игры;

- применять изученные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Обучающиеся 5 года обучения должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- 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 правилам в спортивные игры;
- применять изученные 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
(5 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак - тика	
1.	Введение в образовательную программу	4	3	1	
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	Журнал посещаемости
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России.	1	1	0	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами баскетбола («Пятнашки», элементы игры стритбола 1x1).	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов	126	0	126	Контроль технической подготовленности
2.1	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	4	Контроль технической подготовленности
2.2	ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики баскетбола	122	0	122	Контроль технической подготовленности
3.	Образовательная антидопинговая программа	8	6	2	Наблюдение
3.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Наблюдение

3.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.7	Причины борьбы с допингом	1	1	0,5	Наблюдение
3.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества	1	0,5	0,5	
4.	Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы. Занятие	6	0,5	5,5	Контроль правил игры
4.1	Мониторинг технической подготовленности	1,5	0	1,5	Контроль правил игры
4.2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	2,5	0,5	2	Тестирование, контроль правил игры
4.3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	0	2	Контроль правил игры
	ИТОГО	144	7	137	

VII. Содержание программы пятый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола: год рождения баскетбола; основатель игры в баскетбол; родина баскетбола; первые шаги баскетбола у нас в стране, в крае..

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, повороты, передачи, броски. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Сдача зачета по теоретическим занятиям. Контрольные вопросы, тесты по теоретической подготовке.

Практические занятия Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Футбол. Простейшие групповые взаимодействия.

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.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также

увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском в кольцо. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные передачи набивного мяча в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами. Броски с различных дистанций в стену, в щит.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков в кольцо. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация броска в кольцо после получения паса в движении, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование бросков мяча с различных точек площадки. Броски выполняются с правой и левой стороны от щита.

Практические занятия

Техническая подготовка

Техника нападения

Стойки, повороты, перемещения. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек, поворотов и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность.

Броски: Броски с точек сильнейшей рукой (броски теннисного мяча); броски с точек, Штрафной бросок, бросок в кольцо в движении после ведения, после получения паса.

Техника защиты

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: ловля-передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча на месте, шагом, бегом, по прямой и с изменением направления.

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 1х1,2х2,3х3. 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 (держать «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.

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

Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)

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

Тема 3.2. Запрещенные вещества. 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 (6 ч.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

Календарно-тематический план (144 часов) 5 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.	спортивный зал	Беседа
2		Беседа	2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. Баскетболисты Пермского края, их успехи. Правила игры.	спортивный зал	Опрос
3		практическое	2	Стойки, перемещения, ловля-передача мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
4		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.	спортивный зал	контрольные нормативы
5		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры.	спортивный зал	контрольные нормативы
6		практическое	2	ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
7		практическое	2	ОФП и СФП, медленный бег, челночный бег	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
8		практическое	2	ОФП и СФП, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
9		практическое	2	ОФП и СФП, изучение стоек, поворотов, перемещений, держание мяча. Ведение мяча	спортивный зал	контроль технической подготовленности
10		практическое	2	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
11		практическое	2	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
12		практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
13		практическое	2	ОФП и СФП, совершенствование ловли-передачи мяча индивидуально и в парах, на месте в движении.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14		практическое	2	Перемещения по квадрату, ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	спортивный зал	контроль технической подготовленности

15		практическое	2	Перемещения по квадрату, ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16		практическое	2	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	правила игры
17		практическое	2	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	правила игры
18		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Антидопинговые правила. История и современность		
19		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»		
20		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Допинг как глобальная проблема современного спорта		
21		практическое	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра 2x2, 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Медицинские аспекты допинга		
22		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Социальные и психологические аспекты допинга		
23		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости		
24		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Причины борьбы с допингом		
25		практическое	1	Индивидуальные действия с мячом. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества		
26		практическое	2	Индивидуальные действия с мячом.	спортивный зал	контроль технической

				Игра по упрощенным правилам		подготовленности
27		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30		практическое	2	ОФП и СФП, ведение бросок с 2х шагов. Игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34		практическое	2	Закрепление перемещений, бросок по кольцу после получения паса с 2х шагов, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35		практическое	2	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36		теоретическое	2	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
37		практическое	2	ОФП, ловля-передача во встречных колоннах. Подвижные игры с элементами баскетбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38		практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39		практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40		практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41		практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление техники выполнения ведения мяча, с изменением направления движения.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска,	спортивный зал	контроль технической

				броски с точек, эстафеты		подготовленности
45		практическое	2	ОФП, броски по кольцу с линии штрафного броска, броски с точек, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49		практическое	2	СФП, взаимодействие игроков в нападении, игра по упрощенным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50		практическое	2	ОРУ, взаимодействие игроков, перемещения при зонной защите, Штрафной бросок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51		практическое	2	ОРУ, взаимодействие игроков, перемещения при зонной защите, Штрафной бросок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52		практическое	2	ОРУ, взаимодействие игроков, перемещения при зонной защите, Штрафной бросок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53		практическое	2	ОРУ, взаимодействие игроков, перемещения при зонной защите, Штрафной бросок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54		практическое	2	ОФП, подвижные игры – «Пятнашки» Игра 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55		практическое	2	ОФП, подвижные игры – «Пятнашки» Игра 3x3	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56		практическое	2	ОФП, ОРУ, ловля-передача после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57		практическое	2	ОФП, ОРУ, ловля-передача после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58		практическое	2	ОФП, ОРУ, бросок по кольцу после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59		практическое	2	ОФП, ОРУ, бросок по кольцу после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60		практическое	2	ОФП, ОРУ, бросок по кольцу после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61		практическое	2	ОФП, ОРУ, бросок по кольцу после получения паса в движении. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62		практическое	2	ОРУ, Закрепление техники выполнения бросков с	спортивный зал	контроль технической

				точек. Уч. игра.		подготовленности
63		практическое	2	ОРУ, Закрепление техники выполнения бросков с точек. Уч. игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64		практическое	2	ОРУ, Закрепление техники выполнения бросков с точек. Уч. игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65		практическое	2	ОРУ, Закрепление техники выполнения бросков с точек. Уч. игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66		практическое	2	СФП, Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67		практическое	2	СФП, Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68		практическое	2	СФП, Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69		практическое	2	СФП, Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70		практическое	2	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль правил игры
71		практическое	2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль правил игры
72		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 Черенев Н.Г.	Безопасность ребёнка
Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом	октябрь	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
Товарищеские встречи по баскетболу с командами школ округа	Ноябрь. декабрь февраль, март	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
Соревнования по баскетболу среди школ Сивинского МО	Апрель	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
День здоровья – мероприятие совместно с родителями	Апрель	Учащиеся т/о Черенев Н.Г 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	Черенев Н.Г	Результаты участия детей и публикация работ в группе

социальных сетях, публикация фотоматериалов	года		VK
Родительское собрание «Почему полезно заниматься спортивными играми»	февраль	Черенев Н.Г.	Эффективность занятий в развитии детей
Индивидуальные беседы и консультации	В течение года	Черенев Н.Г	Психолого-педагогическое просвещение родителей
Совместная тренировка детей и родителей	Май	Учащиеся т/о, родители Черенев Н.Г	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.
13. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. –10 с. –УДК 796.011.5.
14. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. –40 с. -ISBN978
15. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. –51 с. –УДК 796.011.5.
16. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. –СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с.
17. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. -СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. –64 с.
18. Спорт –путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. –52 с.

Список литературы для обучающихся :

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. 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., Полиевский 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
5 класс**

Контрольное упражнение	единица измерения	"5"		"4"		"3"	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд	9,7	10,2	10,7	11,3	11,2	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,6	6,6	7,2	7,4	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	130	120	110	105	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз		10		5		3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	3		2		1	
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	38		36		34	
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80		70		60	

6 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	"5"		"4"		"3"	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд	9,3	9,7	10,3	10,7	10,8	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,3	5,6	6,7	7,2	7,0	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	140	130	120	115	105
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз		14		12		10
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4		3		1	
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	38	36	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	80	70	70	60

7 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	"5"		"4"		"3"	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	9,3	10,0	10,3	10,4	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,6	5,3	6,6	6,7	6,8	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	6:10	без учёта времени	6:30	без учёта времени	6:50	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	155	150	135	130	125	115
Отжимания от пола	кол-во раз		10		6		3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5		4		2	
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	40	38	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	100	90	90	80	80	70

8 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	"5"		"4"		"3"	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд		9,1		10,0		10,4
Челночный бег 4*9м	секунд	10.2		10,7		11.3	
Бег 30 метров	секунд	5,3	5,2	6,0	6,6	6,5	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	6:10	5:00	6:30	5:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	170	155	155	135	140	125
Отжимания от пола	кол-во раз		11		7		3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6		5		3	
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	42	40	40		38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	110	100	90	90	80	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 волейболиста»).

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

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной 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° , 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 (10-17 лет).

№ п/п	Контрольные испытания	Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Испытания на точность броска со штрафной линии	3	3	4	7-8	8-9
2	Испытания на точность бросков с точек	6	7-8	7-8	12-14	15-16

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

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 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.

