****

**Содержание:**

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

1.2. Учебный план

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий программы:

2.1. Календарный учебный график

2.2. Система контроля и формы аттестации

2.3. Оценочные материалы

2.4. Условия реализации программы

**1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

С каждым годом учебные нагрузки в образовательных учреждениях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества человека (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы занимающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Важным условием эффективности реализации программы является принцип *разноуровневости*, который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития. Обучающиеся осваивают материал с разным уровнем углубленности, исходя из своих возможностей. Занятия строятся таким образом, что участники программы приобретают *стартовый, базовый и углубленный уровень знаний, умений и навыков.*

*Отличительная особенность* *программы* в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще им не занимались. Большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, к всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

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

*Педагогическая целесообразность* программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трёхлетний период программы позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по уровню физической подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(*в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)*

**Цели и задачи программы**

*Цель программы***:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

*Задачи:*

1. *Образовательные:*

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛ, правилами игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- обучение техники и тактики игры в баскетбол.

1. *Развивающие:*

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма;

- развитие специальных двигательных умений и навыков;

- развитие технических и тактических навыков;

- расширение спортивного кругозора.

3. *Воспитательные:*

- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;

- воспитание морально-волевых качеств;

- пропаганда здорового образа жизни.

*Срок реализации программы*: 3 года.

*Объем программы*: 216 часов в год. (648 ч. за весь период)

*Форма обучения*: очная.

*Адресат программы*: школьники и студенты 12-17 лет.

Программа в полной мере отвечает интересам старших школьников и студентов, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические особенности обучающихся.

*Наполняемость группы* – 15-25 человек.

*Тип занятий*: теоретический и практический.

*Формы проведения занятий:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях и товарищеских встречах, мониторинг, самостоятельная подготовка.

**1.2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование модуля** | **Всего**  **часов** | **Кол-во часов**  **1 год обучения**  стартовый уровень | | **Всего**  **часов** | **Кол-во часов**  **2 год обучения**  базовый уровень | | **Всего**  **часов** | **Кол-во часов**  **3 год обучения**  углубленный уровень | | **Формы проведения промежуточной аттестации/**  **контроля** |
| Теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| **1.** | **Физическая подготовка** | **104** | 2 | 102 | **102** | 4 | 98 | **100** | 4 | 96 | тестирование, спортивные состязания/ тестирование, внутригрупповые соревнования |
| **2**. | **Баскетбол** | **112** | 2 | 110 | **114** | 2 | 112 | **116** | 2 | 114 | соревнования/ тестирование, внутригрупповые соревнования. |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **4** | **212** | **216** | **6** | **210** | **216** | **4** | **212** |  |

**1.3 Содержание программы**

**1 года обучения (стартовый уровень)**

1. Модуль «Физическая подготовка» (104 часа)

1.1. Теория – 2 ч.:

1.Значение ОФП и СФП в подготовке баскетболистов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика

2. Теоретические основы тренировки.

**1.2. Практика**: -**100 ч.**

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, враще­ния, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполня­ются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, под­нимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - пово­роты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элемента­ми сопротивления.

3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднима­ние на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста­новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
2. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол (по упрощенным правилам).

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

*2.* Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

3. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

4.Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

5. Эстафеты с разными мячами.

**1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.).**

Тестирование. Спортивные состязания.

***2. Модуль « Баскетбол» (112 часов)***

* 1. **Теория: 2 ч**.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.  
Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

2. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения).

2.2. Практика: 108 ч.

*Техническая подготовка*

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка.

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

*Учебные игры.*

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Итоговые контрольные игры.

**2.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Соревнования.

**Содержание программы**

**2-го года обучения (базовый уровень)**

1. Модуль «Физическая подготовка» (102 часа)

1.1. Теория (4 ч.)

1. Физическая культура и спорт: Единая спортивная классификация и её значение.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Российские соревнования по баскетболу: Кубок России. Участие Российских баскетболистов в играх Чемпионата мира и Европы. Российские, юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

4. Личная и общественная гигиена. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

**1.2**  **Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств (**96 ч.)**.

1.Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Легкоатлетические упражнения*.*Бег на 30; бег 60**;** бег на I00; бег 400; бег 500; бег 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м , 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание мяча с места и с разбега.

3.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, враще­ния, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполня­ются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, под­нимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - пово­роты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элемента­ми сопротивления.

4.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднима­ние на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

5. Акробатические упражнения.Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.Перекаты и перевороты.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

7. Эстафеты. Встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста­новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, снайпер, волейбол, гандбол (по упрощенным правилам).

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Подвижные игры. Бег.

2*.* Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами бега.

3. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Выбегание со старта по чужой команде.

Делать это из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх. После старта пробежать 10-15 метров. По сигналу (подбрасывание мяча, движение руками) выполнить ускорение вперед, прыжок вверх, различные движе­ния руками, туловищем или ногами.

4.Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель.

5. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому*.*Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

7. Упражнения для развития специальной выносливости*.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

8. Упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами». Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

**1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Тестирование. Спортивные состязания.

**2. Модуль « Баскетбол» (114 часов)**

**2.1. Теория: 2 ч.**

1. Правила игры: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Виды, размеры и вес мяча.

2.2. Практика: 110 ч.

*Техническая подготовка*

- Передвижение в стойке баскетболиста.

- Техника остановок прыжком и двумя шагами.

- Прыжок толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо.

-Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк».

- Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции.

- Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

- Отработка технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- Перемещения с обманными движениями.

- Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника.

- Передача мяча прямая и от пола с обманным движением.

- Броски в кольцо после обманного движения.

- Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

- Разноудаленные броски с места и в движении

- Эстафеты с разными мячами.

- Проверка ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение

Тактическая подготовка.

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Скрестный выход. Пересечение.

- Заслон. Сдвоенный заслон.

- Наведение. Наведение на двух игроков. Наведение своего защитника на партнера.

- Тройка. Малая восьмерка.

- Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового и без центрового.

- Индивидуальные действия в нападении: правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

-Индивидуальные и групповые действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг;

- Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии

-Обучение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

-Против тройки. Против малой восьмерки

-Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух.

-Система личной защиты. Система зонной защиты Система смешанной защиты Система личного прессинга Система зонного прессинга

*Учебные игры***.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

- Двухсторонние контрольные игры.

- Игра в численном большинстве Игра в меньшинстве

**2.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)** Итоговые контрольные игры.

**Содержание программы**

**3-го года обучения (углубленный уровень)**

1. Модуль «Физическая подготовка» (100 часов)

1. Теория: 4 ч.

1. Физическая культура и спорт: Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на играх Чемпионата мира и Европы.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена: Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**2. Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств (**94 ч.**).

*Легкоатлетические упражнения:*

- Легкоатлетические упражнения. Бег на 30.

- Легкоатлетические упражнения. Бег 60

- Легкоатлетические упражнения. Бег на I00.

- Легкоатлетические упражнения. Бег 400,

- Легкоатлетические упражнения. Бег 500,

- Легкоатлетические упражнения. Бег 800 м.

- Кроссы от 1000 до 2000 м , 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

- Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки.

- Пятикратный прыжок с места.

- Метание малого мяча на дальность и в цель.

- Метание мяча с места и с разбега.

*Упражнения без предметов:*

*-* Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*-* Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

- Упражнения в парах -переталкивание, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:*

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

- Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения*:

*-* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

- Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

*-* Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры:*

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.

- Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.

- Игры с прыжками,

- Игры с метанием.

*Эстафеты:*

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

- Эстафеты встречные и круговые с переноской, расста­новкой и собиранием предметов,

- Эстафеты с переноской груза.

- Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель

- Эстафеты с бросками и ловлей мяча.

- Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом .

- Встречные эстафеты.

*Спортивные игры:*

- Ручной мяч.

- Игра в снайпер.

- Волейбол.

- Гандбол (по упрощенным правилам)

- Игра в мини-футбол по упрощенным правилам

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты:*

- Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

- Эстафеты с элементами старта.

- Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов".

- Подвижные игры "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

- Стартовые рывки с ведением мяча.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

- Бег прыжками.

- Эстафетный бег.

- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

- Переменный бег с ведением мяча, переводами, жонглированием.

- Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:*

- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

- Бег с изменением направления (до 180°).

- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно):2х10, 4х5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно 4х10, 2х15м.), отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

*Упражнения для развития чувства мяча:*

- Жонглирование одним-двумя мячами.

- Метание разных мячей в цель.

- Выполнение элементов техники в быстром темпе

- Упражнения в ловли мяча для большого тенниса.

- Вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. - Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

*Упражнения для развития специальной прыгучести:*

- Многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх с доставанием ориентира, с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.

- Эстафеты с элементами бега.

- Эстафеты с переносом тяжестей.

- Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

*Упражнения для развития скорости реакции по зрительному и звуковому сигналам*:

- Выбегание со старта по чужой команде. Делать это из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх. После старта пробежать 10-15 метров.

- По сигналу (подбрасывание мяча, движение руками) выполнить ускорение вперед, прыжок вверх, различные движе­ния руками, туловищем или ногами.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

- Переменный бег (несколько повторений в серии).

- Кроссы с переменной скоростью.

*Упражнения для развития ловкости*:

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча.

- Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями.

- Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами»

- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

-Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

**3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Тестирование. Спортивные состязания.

***2. Модуль « Баскетбол» (116 часов)***

**2.1.Теория: 2 ч.**

1. Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

2.Правила баскетбола. Изменения в правилах баскетбола. Положение о соревнованиях.

2.2. Практика: 112 ч.

*Техническая подготовка*

- Совершенствование техники передвижения в стойке баскетболиста.

- Совершенствование техники остановок прыжком и двумя шагами.

- Совершенствование прыжков толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Отработка бросков в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Отработка бросков в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Отработка техники двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- Перемещения с обманными движениями.

- Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника.

- Передача мяча прямая и от пола с обманным движением.

- Броски в кольцо после обманного движения.

- Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

- Разноудаленные броски с места и в движении

- Эстафеты с разными мячами.

- Проверка ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение

Тактическая подготовка.

*Совершенствование тактики игры в нападении***:**

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Скрестный выход. Пересечение.

- Заслон. Сдвоенный заслон.

- Наведение. Наведение на двух игроков. Наведение своего защитника на партнера.

- Тройка. Малая восьмерка.

- Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового и без центрового.

- Индивидуальные действия в нападении: правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

*Совершенствование приемов игры в защите***:**

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

-Индивидуальные и групповые действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг;

- Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии

-Обучение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

-Против тройки. Против малой восьмерки

-Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух.

-Система личной защиты. Система зонной защиты Система смешанной защиты Система личного прессинга Система зонного прессинга

*Учебные игры***:**

- Отработка основных приемов техники игры и тактических действий в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

- Двухсторонние игры.

- Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**2.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Итоговые контрольные игры

**1.4 Планируемые результаты**

*По окончании 1 года обучения (стартовый уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка» учащиеся будут знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП и СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*должны уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

упражнения на развитие гибкости,

упражнения на развитие скоростных способностей,

упражнения на развитие координационных способностей,

- выполнять упражнения СФП;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 1 года обучения (стартовый уровень) модуля*

***«*** *Баскетбол» учащиеся будут знать:*

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности.

*Уметь:*

- ориентироваться в игровой ситуации;

- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- выполнять упражнения технико-тактической подготовки:

* выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* выполнять прием «ловля мяча двумя руками на месте»;
* передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* освобождаться для получения мяча;
* противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* останавливаться двумя шагами;
* ловить мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
* разыгрывать мяч в командных нападающих действиях;
* подстраховывать партнера в защитных действиях;
* противодействовать выходу соперника на свободное место в защитных действиях;
* выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

- принимать участие в соревнованиях.

*По окончании 2 года обучения (базовый уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка» учащиеся будут знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП и СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- выполнять упражнения СФП;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- проводить разминки; подвижные игры, эстафеты.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 2 года обучения (базовый уровень) модуля* ***«****Баскетбол» учащиеся будут знать:*

- историю развития вида спорта «баскетбол»;

- тактические приёмы и методы игры в баскетбол;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности.

*Уметь:*

- ориентироваться в игровой ситуации;

- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);

- выполнять упражнения технико-тактической подготовки и отрабатывать навыки их выполнения:

* выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* выполнять прием «ловля мяча двумя руками на месте»;
* передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* освобождаться для получения мяча;
* противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины.
* останавливаться двумя шагами;
* ловить мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
* разыгрывать мяч в командных нападающих действиях;
* подстраховывать партнера в защитных действиях;
* противодействовать выходу соперника на свободное место в защитных действиях;
* выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

*По окончании 3 года обучения (углубленный уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка» учащиеся будут знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП и СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения СФП;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- проводить разминки; подвижные игры, эстафеты.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической и специальной подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 3 года обучения (углубленный уровень) модуля* ***«****Баскетбол» учащиеся будут знать:*

- правила проведения соревнований по баскетболу*;*

- тактические приемы и методы игры в баскетбол;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности.

- разряды, звания и порядок их присвоения.

*Уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять определенную игровую функцию в команде.

- владеть навыками и умениями по организации и проведению соревнований;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.

- приобретут навыки судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

**2.1.** **Календарный учебный график**

**Учебный план - график 1 год обучения** (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяцы**  **Наименование**  **модуля** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Всего** |
| **1.** | Физическая подготовка  (ОФП,СФП) | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 11 | 13 | 12 | 8 | 104 |
| **2.** | Баскетбол | 13 | 13 | 14 | 14 | 10 | 11 | 13 | 12 | 12 | 112 |
|  | **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **26** | **24** | **20** | **216** |
|  | **Всего в год** | **216** | | | | | | | | | |

**Учебный план-график 2 год обучения** (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяцы**  **Наименование**  **модуля** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Всего** |
| **1.** | Физическая подготовка  (ОФП,СФП) | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 11 | 13 | 12 | 6 | 102 |
| **2.** | Баскетбол | 13 | 13 | 14 | 14 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 114 |
|  | **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **26** | **24** | **20** | **216** |
|  | **Всего в год** | **216** | | | | | | | | | |

**Учебный план-график 3 год обучения (**углубленный уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяцы**  **Наименование**  **модуля** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Всего** |
| **1.** | Физическая подготовка  (ОФП,СФП) | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 11 | 13 | 12 | 4 | 100 |
| **2.** | Баскетбол | 13 | 13 | 14 | 14 | 10 | 11 | 13 | 12 | 16 | 116 |
|  | **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **26** | **24** | **20** | **216** |
|  | **Всего в год** | **216** | | | | | | | | | |

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения -1 сентября;

Окончание обучения – 31 мая.

Режим занятий*.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

**2.2. Система контроля и формы аттестации**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Проведениепромежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

по модулю **«**Ф**изическая подготовка»** - тестирование, спортивные состязания, внутригрупповые соревнования

по модулю «Баскетбол» - соревнования, тестирование, внутригрупповые соревнования.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике вида спорта.

**2.3. Оценочные материалы**

***Уровень физической подготовленности для учащихся 11 – 15 лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 | 1150-1250 | 1250-1350 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 | 5,5-5,1 | 5,3-4,9 |
| Бег 3 х 10 м | 9,0-8,6 | 8,7-8,3 | 8,4-8,0 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 | 180-195 | 190-205 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 | 15-17 | 17-20 |

***Уровень физической подготовленности для учащихся 16 лет и старше***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 6 минутный бег | 1300-1400 | 1300-1400 | 1400-1500 |
| Бег 30 м | 5,1-4,8 | 5,0-4,7 | 4,9-4,6 |
| Бег 3 х 10 м | 8,0-7,6 | 7,9-7,5 | 7,8-7,4 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 | 130-150 | 140-160 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 8-9 | 9-10 | 10-11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Высота подскока (см),**  **(по Абалакову)** | | **Бег 20 м (сек)** | | **Челночный бег**  **3 х 10 м (сек)** | |
| **мал** | **дев** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **СО** | **145** | **125** | **20** | **18** | **5,7** | **5,8** | **11,8** | **12,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Передвижения**  **в защитной стойке**  **(сек)** | | **Скоростное ведение (сек)** | | **Передача мяча (сек)** | | **Дистан**  **ционные**  **броски (%)** | **Штрафные броски (%)** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **28** | **23** |
| **СО** | **11,6** | **11,8** | **16,3** | **16,8** | **15,5** | **16,0** |

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1).* Результаты заносятся в итоговые протоколы аттестации.

*Таблица 1*

**Оценка уровня освоения**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни/**  **количество баллов** | **Параметры** | **Показатели** |
| Высокий уровень/  5 баллов | Теоретические знания | Учащийся освоил материал в полном объеме.  Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.  Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое  внимание к выполнению заданий. |
| Практические навыки и умения | Применяет приобретенные умения и навыки во время  выполнения практических заданий. |
| Средний уровень/  3-4 балла | Теоретические знания | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу.  Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания. |
| Практические навыки и умения | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание,  затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов. |
| Низкий уровень/  1-2 балла | Теоретические знания | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога. |
| Практические навыки и умения | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки. |

**2.4. Условия реализации программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предполагает создание новых мест в МБУ ДО ДЮСШ Чаплыгинского муниципального района в рамках регионального проекта, обеспечивающие достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Данная программа предполагает постоянное углубление материала на протяжении 3 лет при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь по трем уровням.

Стартовый уровень усвоения (1 год обучения) - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Базовый уровень (2 год обучения) - предусматривает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола.

Углубленный уровень (3 год обучения) – предполагает наличие хорошей спортивной подготовки, умение видеть структуру и возможные проблемы игры, принимать участие в организации и проведении соревнований для своего учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощниками педагога.

**2.4.1. Информационно-методическое обеспечение**

*Принципы спортивной тренировки*

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;

3. Непрерывность тренировочного процесса;

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

*Средства спортивной тренировки*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

*Методы обучения:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;

- метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;

- соревновательный метод.

*Материально- технические условия*

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Мяч баскетбольный 3х3 | штук | 2 |
| 2. | Мяч баскетбольный №6 | штук | 10 |
| 3. | Мяч баскетбольный №7 | штук | 10 |
| 4. | Стойка для обводки | штук | 4 |
| 5. | Свисток | штук | 1 |
| 6. | Секундомер | штук | 1 |
| 7. | Фишки (конусы) | штук | 20 |
| 8. | Сетка баскетбольная | штук | 10 |
| 9. | Насос для накачивания мячей | штук | 2 |
| 10 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 11. | Доска магнитно-маркерная двухсторонняя на колесах | штук | 2 |
| 12. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Форма баскетбольная (для юношей) | комплект | 20 |
| 14. | Форма баскетбольная (для девушек) | комплект | 20 |
| 15 | Табло для баскетбола | штук | 2 |
| 16 | Сетка для зала | штук | 1 |

**Дидактический материал:**

схемы, плакаты, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

*Инструкторская и судейская практика*

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка учащихся к роли помощника, подготовка инструкторов и участие детей и подростков в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на спортивно-оздоровительном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

*Восстановительные мероприятия*

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в физкультурно-спортивных группах являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам.

**2.4.2. Информационное обеспечение программы**

***Нормативно-правовые акты и документы:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(*в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)*

**Список литературы для педагога**

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., МирошниковаТ.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 литературу для учащихся и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика. (Серия «Мастер игры». Ростов н/Д «Феникс» 2000.- 352с.

2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвещение, 1973. –С.79-81

3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физической культуры. 1996

4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист М., -1987