

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

» 04 2021 г.

БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Сорока Алена Владимировна,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся **10-17 лет**.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20 человек**.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые баскетболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетболе.
2. Обучить правилам игры в баскетбол.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в баскетболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	6	85	Тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	16	1	15	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	16	1	15	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	16	1	15	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	16	1	15	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	10	43	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития	6	1	5	Наблюдение

	скоростно-силовых качеств				
3.6	Упражнения для развития выносливости	6	1	5	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	7	1	6	Наблюдение
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	5	1	4	Наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	4	1	3	Наблюдение
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	4	66	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	42	2	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	28	2	26	Наблюдение
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

2.2 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

2.3 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

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

2.4 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча)

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через

козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

3.8 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория. Виды баскетбольных бросков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в баскетболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный

бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча с (отскоком). Передача двумя руками с места. Передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким, низким отскоком. Игра с заданными действиями.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в баскетбол.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	76	4	72	
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые	6	-	6	Наблюдение

	упражнения				
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	1	13	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	14	1	13	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	14	1	13	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	14	1	13	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	14	-	14	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	58	10	48	
3.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	8	1	7	Наблюдение
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	5	1	4	Наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	5	1	4	Наблюдение
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая	80	4	76	

	подготовка				
4.1	Техническая подготовка				Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	50	2	48	Наблюдение
	Итого:	216	19	197	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжки через линию, на двух ногах. Прыжки через линию на одной ноге. Семенящий бег. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками. Круговые движения стопой и ногой. Повороты ноги внутрь и наружу. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны. Круговые движения туловищем. Из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола; поднимание ног и туловища до прямого угла сидя. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Влияние физических упражнений на поддержание здоровой осанки.

Практика. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения лежа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Характеристика легкоатлетических упражнений.

Практика. Ходьба. Бег гладкий (на стадионе), с препятствиями, эстафетный. Легкоатлетические прыжки.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Виды упражнений со штангой.

Практика. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Работа с блинами от штанги.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника бега.

Практика. Повторный бег по дистанции 30 до 100 м., со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Ускорения, рывки на отрезках до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Виды упражнений для развития гибкости.

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

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Игровая ловкость.

Практика. Подбрасывание и ловля теннисного мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча от стены, после поворота, прыжка. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. равновесии на гимнастической скамейке, бревне; ведение с перепрыгиванием препятствий. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Скоростно-силовые качества.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

3.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины, признаки переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7. Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

3.8. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория. Виды баскетбольных бросков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

3.9. Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Комбинированные упражнения.

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

мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.10. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Приемы игры. Правила игры в баскетбол. Остановка. Ловля мяча. Передача мяча.

Практика. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой сверху, от плеча (с отскоком). Передача одной рукой в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Защита. Нападение.

Практика. Система личной защиты. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Противодействие получению, розыгрышу мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Тренировочная игра	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	60	3	57	тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	3	-	3	наблюдение

2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	11	-	11	наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	12	1	11	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	12	1	11	наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	12	1	11	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	64	7	57	
3.1	Упражнения для развития силы	7	1	6	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	7	-	7	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	8	1	7	наблюдение
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	7	-	7	наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	6	1	5	наблюдение
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	6	1	5	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	90	6	84	тестирование

4.1	Техническая подготовка	40	3	37	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	50	3	47	наблюдение
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Тренировочная игра

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра с заданными действиями.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Разновидности строевых упражнений. Техника выполнения перестроений. Повторение терминологии, определений и элементов.

Практика. Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроение на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроение в движении, размыкание и смыкание.

2.2 Тема: **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Теория. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Практика. Сед, руки в стороны, напряженное поднимание и опускание кистей рук. Сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. идя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги. Сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча. Лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки.

Практика. Приседания на обеих ногах так и на одной ноге. Прыжки со скакалкой на различную высоту и скорость. Прыжки из полного приседа. Запрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Прыжки с отягощением. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Упражнения с гантелями. Вис на перекладине, широкий хват. Подтягивание из вися. Подтягивание с отягощением. Поднимание туловища. Поднимание туловища с отягощением.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Методика воспитания силовых способностей.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. С утяжелителями на руки и ноги. Упражнения со штангой для юношей.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Легкоатлетические прыжки и их характеристика.

Практика. Прыжки через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше. Прыжки через горизонтальные препятствия, где нужно прыгнуть возможно дальше - прыжок в длину и тройной прыжок.

Раздел: Специальная физическая подготовка

2.7 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы. Для чего необходимо развивать силу и отчего зависит ее развитие.

Практика. Упражнения с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями.

2.8 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основные средства развития быстроты.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.9 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Формы гибкости. Методические рекомендации для развития гибкости.

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

2.10 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений.

Практика. Упражнения с баскетбольным мячом. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с выполнением кувырков. Комбинированные упражнения. Ускорения в сочетании с действиями с баскетбольным мячом и т.п.

2.11 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

Практика. Разнообразные прыжки в длину и вверх с места, а также с короткого разбега; прыжки, выполняемые по сериям; прыжки, выполняемые через гимнастические снаряды, такие как гимнастические скамейки, набивные мячи; прыжки через скакалку различными способами на время; различные упражнения с отягощениями; подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед; то же на двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке перепрыгнуть её на двух ногах; то же, стоя боком; стоя справа от скамейки, прыжки на правой ноге

через скамейку справа-налево и слева-направо с продвижением до конца скамейки; запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами, и отталкиваясь одной ногой; выпрыгивание вверх с места из исходного положения полуприсед с доставанием предмета.

2.12 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины, признаки переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

2.13 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

2.14 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория. Виды баскетбольных бросков. Способы приобретения навыков стабильного и точного броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного,

мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

2.15 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Виды проявления игровой ловкости.

Практика. Прыжки на месте с поворотами и ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей. Передачи мяча в парах с сопротивлением.

2.16 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Методика совершенствования специальной выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Средства и методы технической подготовки.

Практика. Броски в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места, в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в

корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча. Ведение мяча. Игра с заданными действиями.

3.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой для баскетбола;
- Спортивное оборудование (баскетбольные кольца, щиты);
- Баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 6 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.
- Штанга.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

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

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

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 10 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7

4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание тестирования для обучающихся **11** летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8

9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			
---	---	---	---	---	--	--	--

Содержание тестирования для обучающихся 12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся 13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3

2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7
9	Угол в упоре на брусьях (с)	6,0	2,0	1,0			

Содержание тестирования для обучающихся 14 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			

8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся 15 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5	Кросс 2000 (мин, с)	7,50	8,10	9,0	9,50	10,10	10,30
6	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160
7	Метание гранаты 700/500 г (м)	35	32	29	22	19	16
8	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	13	10	7			
9	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из вися на гимнастической стенке (раз)				15	12	10
10	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			

Содержание тестирования для обучающихся 16 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие

1	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.2 0
5	Прыжок в длину с места, см	230	220	210	186	175	164
6	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8
9	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			

Содержание тестирования для обучающихся 17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
4	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.0 0
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
6	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			

7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12
9	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			
10	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10			

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность

игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-31.12.2021	15.09.2022-31.12.2022	15.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		10-18	10-18	10-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
3. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
5. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В.
6. Костикова Л.В. Баскетбол. Москва: «Физкультура и спорт» 2002.
7. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
10. Яхонтов Е.Р. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», СПб, 2007 г.;

Ссылки на электронные ресурсы

1. Развитие физических качеств баскетболистов [Электронный ресурс] URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/11499-razvitie-fizicheskikh-kachestv-basketbolistov> (дата обращения 14.04.2021).
2. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основы техники, особенности обучения [Электронный ресурс] URL: <https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyie-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya> (дата обращения 20.04.2021).