

**Раздел № 1 Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы** Программа дополнительного образования программа по баскетболу разработана и составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 17.03.1995 г. № 233), нормативными документами государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Разработана и составлена на основании директивных и нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования и регламентирующих работу спортивных школ:

**Направленность**  программы – *физкультурно-спортивная*;

**Уровень освоения** - базовый;

**Адресат** **программы** - возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 10-15 лет.

**Этапы реализации программы:**

Этап учебно – развивающий

* Закрепление и совершенствование технических приемов при обращении с баскетбольным мячом;
* Повышение функциональных возможностей баскетболистов;
* Участие в официальных соревнованиях по баскетболу.

- Количество воспитанников в группе первого года обучения 15 человек.

Группа первого года обучения – 280 учебных часов в учебный год, 6 учебных часов в неделю, по 2 часа 3 раза в неделю продолжительность 45 минут.

- Количество воспитанников в группе первого года обучения 21 человек.

Режим занятий.

Группа свыше 2 лет обучения – 560 учебных часов в учебный год, 15 учебных часов в неделю, по 3 часа 5 раз в неделю продолжительность 45 минут.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

**Воспитательные**:

- привлечь максимально возможное количество подростков к систематическим занятиям, пропаганда ЗОЖ;

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать соревновательную деятельности у юных баскетболистов, чувство коллективизма и ответственности за свои действия.

**Развивающие:**

- развить всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- укрепить здоровье и закаливание организма, повышение общей физической подготовленности, совершенствование общей физической подготовленности;

**Обучающие:**

- обучить основным приемам техники игры;

- обучить основным тактическим действиям,

- привить навыки соревновательной деятельности

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во часов | Количество часов | | Форма аттестации |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 25 | 10 | 15 | Зачет |
| 2. | Основы теоретических знаний | 30 | 10 | 20 | Беседа Зачет |
| 3. | Общая физическая подготовка | 30 | 10 | 20 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 35 | 15 | 20 |
| 5. | Интегральная физическая подготовка | 15 | 5 | 10 |
| 6. | Техническая и тактическая подготовка | 60 | 15 | 45 |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования. | 30 | 10 | 20 | Зачет  Участие |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 20 | 10 | 10 |  |
| 9. | Воспитательная и физкультурно-массовая работа | 20 | 5 | 15 | Участие |
| 10. | Контрольные нормативы | 15 | 5 | 10 | Зачет |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ на 40 недель** | **280** | **95** | **185** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 25 ч.**

Правила для учащихся вовремя занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

**2. Основы теоретических знаний – 30 ч.**

2.1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2.2. Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

2.3. Терминология в баскетболе (терминология и жесты судьи во время соревнований). Современные правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по баскетболу.

2.4. Специальная разминка для баскетболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок (самоконтроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями; составление дневника самоконтроля).

**3. Общая физическая подготовка – 30 ч.**

Гимнастические и акробатические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза; упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол и др.

**4. Специальная физическая подготовка – 35 ч.**

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

**5. Интегральная физическая подготовка – 15 ч.**

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Все задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся. Учебные, календарные игры и соревнования на совершенствование технической и тактической подготовки. Установки на игру, разбор игр - анализ проведения игр.

**6.** **Техническая и тактическая подготовка** – **60 ч.**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

*Техника нападения*. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.* Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

*Тактика нападения:* индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты:* индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

**7. Инструкторская и судейская практика.**

**Тренировочные соревнования – 30 ч.**

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Проведение соревнований по баскетболу в секции. Судейство соревнований. Правила составления спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

**8. Восстановительные мероприятия – 20 ч.**

Специальные упражнения на расслабление, упражнения дыхательной гимнастики, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа** **– 20 ч.**

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, беседы, походы, проектная деятельность и т.п.

**10. Контрольные нормативы – 15 ч.**

Выполнение переводных и контрольных нормативов по ОФП, технике и тактике игры.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во часов | Количество часов | | Форма аттестации |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 45 | 15 | 30 | Зачет |
| 2. | Основы теоретических знаний | 50 | 20 | 30 | Беседа Зачет |
| 3. | Общая физическая подготовка | 90 | 40 | 50 |  |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 80 | 20 | 60 |  |
| 5. | Техническая и тактическая подготовка | 55 | 15 | 40 |  |
| 6. | Инструкторская и судейская практика.  Тренировочные и учебные соревнования. | 90 | 30 | 60 | Зачет  Участие |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 45 | 15 | 30 |  |
| 8. | Воспитательная и физкультурно-массовая работа | 65 | 30 | 35 | Участие |
| 9. | Контрольные нормативы | 40 | 15 | 25 | Зачет |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ на 40 недель** | **560** | **200** | **360** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 45 ч.**

Правила техники безопасности и пожарной безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**2. Основы теоретических знаний – 50 ч.**

2.1.Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья (значение физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья подростка. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат**.**).

2.2. Правила предупреждения травматизма во время самостоятельных и тренировочных занятиях. Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах (вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга).

2.3. Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.

2.4. Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.

2.5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы регуляции психического состояния.

**3. Общая физическая подготовка – 90 ч.**

Совершенствование всех упражнений первого года обучения. Специальные упражнения, необходимые для развития специальных качеств необходимых баскетболисту Спортивные игры (волейбол, регби) и подвижные игры на внимание и быстроту реакции и силовую выносливость: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч».

**4. Специальная физическая подготовка- 80 ч.**

Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

**5. Техническая и тактическая подготовка – 55 ч.**

**Совершенствование всех изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.**

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. *Техника передвижений*. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

*Техника владения мячом*. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения*. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты*. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита.

**6. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования-9 ч.**

Проведение подготовительной и основной части занятия по обучению технике и тактике игры. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча. Проведение соревнований по баскетболу в секции. Судейство внутренних соревнований и помощь в проведении районных соревнований по баскетболу. Самостоятельное составление и ведение спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

**7. Восстановительные мероприятия- 45 ч.**

Проводятся после больших физических и эмоциональных нагрузках и соревнования: специальные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции. Самостоятельное ведение дневника самоконтроля за физической нагрузкой во время тренировочных занятий и соревнований.

**8. Воспитательная и физкультурно-массовая работа** **– 65 ч.**

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, круглые столы, беседы, проектная и исследовательская деятельность, походы и т.п.).

**9. Контрольные нормативы – 40 ч.**

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, технике и тактике игры для 2 года обучения

**1.4. Планируемые результаты**

***К концу 1 года обучения обучающиеся*:**

**Личностные результаты:**

**Будут знать**:

* историю развития баскетбола в России и за рубежом, знаменитых российских спортсменов;
* терминологию в баскетболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
* правила поведения и техники безопасности во время занятий;
* правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Метапредметные результаты:**

**Будут уметь**:

* проводить специальную разминку для баскетболиста под руководством педагога;
* самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
* самостоятельно проводить игры во время игрового досуга;
* оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах.
* применять: различные приемы техники и тактики игры в баскетбол, навыки судейства учебных игр и соревнований.

**Предметные результаты:**

Разовьют следующие качества:

* быстроту реакции, внимание и ловкость;
* коммуникабельность в результате коллективных действий;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям;
* улучшат показатели физической подготовленности.

***К концу 2 года обучения обучающиеся:***

**Личностные результаты:**

**Будут знать:**

* о роли физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья, правила здорового и безопасного образа жизни;
* правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время тренировок;
* терминологию в баскетболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
* разновидности и основные приемы массажа и самомассажа;
* правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Метапредметные результаты:**

**Будут уметь:**

* проводить и судить соревнования в группах младшего возраста; оформлять спортивную документацию;
* самостоятельно разрабатывать и проводить специальную разминку для баскетболиста;
* применять различные приемы техники и тактики игры в баскетбол;
* оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах;
* применять основные приемы самомассажа;
* использовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми во время досуга.

**Предметные результаты:**

Разовьют следующие качества:

* внимание, быстроту реакции, ловкость и общую выносливость к физическим нагрузкам;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям;
* появится осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, в частности волейболом.

**Раздел II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2**.1. **Условия реализации программ**

Занятия проходят в спортивном зале МБОУ «ПСОШ № 2 ПМО»

1. Материально-техническое обеспечение:

спортивный инвентарь и оборудование:

Щит баскетбольный – 2 шт.

Гимнастические скамейки – 4 шт.

Гимнастические маты – 6 шт.

Скакалки – 20 шт.

Мяч набивной (масса 1кг) – 10 шт.

Мяч баскетбольный – 15 шт.

Мяч волейбольный – 2 шт.

Рулетка - 1шт.

**2.2. Оценочные материалы формы аттестации:**

1. Тестовые упражнения

2. Зачеты

3. Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ)

4. Соревнования

***Оценочные материалы***

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Система отслеживания результатов включает в себя:

* начальная диагностика;
* промежуточная диагностика;
* итоговая аттестация.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с. | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с. | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см. | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м. | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);  на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). кол-во раз | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см. | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см. | 40-45 | 35-40 |

**Входной контроль** по общефизической подготовке

**Тестовый контроль 1 год обучения**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с. | 5,8 - 5,4 | 6,2 – 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с. | 9,0 – 8,6 | 9,6 – 9,1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см. | 165 - 180 | 155 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1100-1200 | 900 -1050 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 6 - 8 | 9 - 11 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 6 | 11 - 15 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 105-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см. | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см. | 40-50 | 40-45 |

**2 год обучения**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,6 - 5,2 | 6,0 – 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с. | 8,8 – 8,4 | 9,4 – 8,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см. | 170 - 185 | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1200-1300 | 1000 -1150 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 - 9 | 10 - 12 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 6-8 | 12 - 17 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 110-120 | 120-130 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см. | 100-110 | 90-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см. | 50-55 | 45-50 |

**Формы подведения итогов программы:**

* участие в соревнованиях;
* участие в олимпиадах.

***2.3.* Методические материалы**.

Необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

* Основы технической, тактической и интегральной подготовки.
* История развития игры баскетбол в России и за рубежом.
* Массаж и самомассаж (виды, методика выполнения, рекомендации).
* Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний.

*Дидактические материалы:*

* Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.
* Комплексы упражнений на расслабление.
* Карточки-задания – метод круговой тренировки.
* Карточки подвижных игр.
* «Правила и судейство игры баскетбол».
* Карточки с техникой выполнения самомассажа.
* Презентации к занятиям по образовательной программе «Баскетбол»:

**2.4. Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
|  |  | **Вводное занятие. Правила техники безопасности.** | **групповая** | **25** | **Зачет** |
|  |  | **Основы теоретических знаний** | **групповая** | **30** | **Тест** |
|  |  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. | групповая | 5 | Беседа |
|  |  | Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах. | групповая | 10 | Зачет |
|  |  | Терминология в баскетболе.  Правила игры и судейство учебных соревнований по баскетболу. | групповая | 5 | Зачет |
|  |  | Специальная разминка для баскетболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок. | групповая | 10 | Беседа |
|  |  | **Общая физическая подготовка** | **индивидуальная** | **30** | **Зачет** |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** | **индивидуальная** | **35** | **Зачет** |
|  |  | Подготовительные упражнения. | индивидуальная | 10 | Зачет |
|  |  | Подводящие упражнения. Разминка для баскетболиста. | индивидуальная | 15 | Зачет |
|  |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании. | игровая | 10 | Зачет |
|  |  | **Интегральная физическая подготовка** | **индивидуальная** | **15** | **Зачет** |
|  |  | **Техническая и тактическая подготовка** | **индивидуальная** | **60** | **Зачет** |
|  |  | Техника и тактика защиты | игровая | 30 | Зачет |
|  |  | Техника и тактика нападения | игровая | 30 | Зачет |
|  |  | **Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.** | **групповая** | **30** | **Зачет**  **Участие** |
|  |  | **Восстановительные мероприятия** | **индивидуальная** | **20** |  |
|  |  | **Воспитательная и физкультурно-массовая работа** | **игровая** | **20** | **Участие** |
|  |  | **Контрольные нормативы** | **индивидуальная** | **15** | **Зачет** |
|  |  | ВСЕГО ЧАСОВ |  | **280** |  |

***2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
|  |  | **Вводное занятие. Правила техники безопасности.** | **групповая** | **45** | **Зачет** |
|  |  | **Основы теоретических знаний** | **групповая** | **50** | **Тест** |
|  |  | Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья подростка. | групповая | 5 | Беседа |
|  |  | Правила предупреждения травматизма Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах. | групповая | 10 | Зачет |
|  |  | Терминология в баскетболе и правила судейства учебных игр и соревнований. | групповая | 20 | Зачет |
|  |  | Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа. | групповая | 5 | Зачет |
|  |  | Психологическая подготовка к соревнованиям. | групповая | 10 | Беседа |
|  |  | **Общая физическая подготовка** | **индивидуальная** | **90** | **Зачет** |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** | **индивидуальная** | **80** | **Зачет** |
|  |  | Упражнения круговой тренировки | индивидуальная | 15 | Зачет |
|  |  | Совершенствование подач, передач, приемов мяча | игровая | 25 | Зачет |
|  |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | игровая | 25 | Зачет |
|  |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | игровая | 15 | Зачет |
|  |  | **Техническая и тактическая подготовка** | **игровая** | **55** | **Зачет** |
|  |  | **Инструкторская и судейская практика.**  **Тренировочные и учебные соревнования.** | **групповая** | **90** | **Зачет**  **Участие** |
|  |  | Восстановительные мероприятия | индивидуальная | **45** |  |
|  |  | Воспитательная и физкультурно-массовая работа |  | **65** | Участие |
|  |  | Контрольные нормативы | индивидуальная | **40** | Зачет |
|  |  | ВСЕГО ЧАСОВ |  | **560** |  |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления воспитательной работы | Мероприятия | Дата |
| Направление «Гражданин» | 1. Беседа «Мы живы, пока жива память» (О ВОв). | май |
| 2. Беседа «Будущее России. Какое оно?» | сентябрь |
| 3. Беседа «Профилактика травматизма на дорогах» | ежемесячно |
| 4. Знакомство со средствами гражданской обороны. | октябрь |
| Направление «Здоровье» | 1. Беседа «Компьютер – друг или враг?». | март |
| 2. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». | ежемесячно |
| 3. «Как оказать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры). | апрель |
| 4. Беседа о правилах пожарной безопасности. | октябрь |
| 5. Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм». | ноябрь |
| 6. Беседа о правилах поведения на льду в дни зимних каникул. | декабрь |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений. М.: Гранд, 2017.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 2017.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия. 2018.
4. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2019.
5. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. СПб.: 2018.