

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (204 ч.)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Ошкин Михаил Васильевич
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы.....	8
3. Учебно-тематический план программы.....	9
4. Содержание программы.....	11
5. Календарный учебный график программы.....	30
6. Календарно-тематическое планирование программы.....	31
7. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	35
8. Оценочные материалы программы.....	36
9. Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля.....	40
10. Материально-техническое обеспечение программы.....	42
11. Список использованной литературы.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа носит общеоздоровительный и развивающий характер. Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности детей, разумной формой организации и проведения их досуга, влияют на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию, как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844«Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. №211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МУДО «ЦДТ»;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется острой необходимостью оздоровления современного российского общества, что стало одним из главных направлений государственной политики Российской Федерации.

Новизна программы связана с ее комплексным характером и постановкой целей, направленных на решение ряда социальных проблем.

Педагогическая целесообразность программы. Баскетбол является эффективным средством развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости). Кроме этого, у обучающихся развивается коллективизм, быстрота мышления, понимание красоты и эстетики движений. Формируется активная позиция к постоянным занятиям физической культурой и спортом, а также профилактика вредных привычек.

Отличительные особенности программы. Программа интегрирует разные в себе разные виды спорта (легкая атлетика, гандбол, футбол,

волейбол, хоккей, баскетбол). Такая деятельность дает возможность не только изучить различные виды спорта, но и применить их на практике, используя комплексно в своей спортивной деятельности.

На втором году обучения предусматривается увеличение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и тактическую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения детей в ЦДТ.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» ориентирована на работу с детьми 11-14 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы 204 часа.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются различные *формы занятий*: традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

Групповые занятия, с одной стороны, позволяют в игровой форме, при соблюдении различных игровых правил, подавать самый разнообразный материал, а с другой стороны, готовят ребенка к восприятию традиционных школьных форм подачи информации в системе «педагог-обучающийся». Игровые методики создают для детей обстановку непринужденности, когда желание научиться чему бы то ни было возникает естественно, как бы само собой и постепенно перерастает в устойчивый познавательный интерес.

Парное взаимодействие способствует, с одной стороны, развитию коммуникативных навыков (умение договариваться, уступать, выслушивать другого; понятно и убедительно излагать свои пожелания и требования; совместно решать проблемы; радоваться достижениям другого ребенка и т.д.), а с другой стороны, закреплению знаний, умений и навыков, полученных при групповой форме обучения.

Индивидуальные занятия предусмотрены как для детей, имеющих проблемы в обучении и развитии, так и для детей, опережающих своих сверстников. Оказание каждому ребенку эмоциональной поддержки обеспечивает ситуацию успеха, способствующую формированию устойчивой мотивации к обучению и общению в коллективе.

Используются различные *методы*, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)

- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение заданий педагога);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для удовлетворения творческих и эстетических потребностей обучающихся и укрепления их здоровья.

Задачи программы:

- организация и проведение досуговых, культурно-массовых и спортивных мероприятий.
- оказание методической помощи населению района в развитии ЗОЖ и возможности реализации собственных идей.
- создание условий для планомерных и систематических занятий.
- развитие содружества, сотворчества детей во всех видах деятельности.
- гражданское и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, пропаганда и популяризация в подростковой среде здорового образа жизни, приобретение ими социально-значимого опыта, формирование гражданской и жизненной позиции.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п К	Название раздела подготовки, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	--	Опрос, собеседование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	В ходе учебно-тренировочного занятия	40	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	В ходе учебно-тренировочного занятия	50	
4.	Техническая подготовка	35	В ходе учебно-тренировочного занятия	35	Наблюдения, тестирование
5.	Тактическая подготовка	35	В ходе учебно-тренировочного занятия	35	Наблюдения
6.	Интегральная подготовка	28	В ходе учебно-тренировочного занятия	28	
7.	Соревнования	10		10	
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)		В ходе учебно-тренировочного занятия		
9.	Медицинский контроль	вне сетки часов			
Итого	Общее количество часов	204		204	

план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	Теоретическая подготовка (6 часов)			

1	Физическая культура и спорт в России	В ходе учебно-тренировочного занятия		Опрос, собеседование.
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом			
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека			
4	Гигиена, закаливание, режим питания.			
5	Правила игры			
6	Оборудование и инвентарь			
	<i>Всего по разделу</i>	<i>Во время занятий</i>		
2	Общая физическая подготовка(40)			
1	Выносливость	В ходе учебно-тренировочного занятия.	10	Тестирование
2	Силовые способности		10	
3	Быстрота		10	
4	Гибкость		5	
5	Ловкость		5	
	<i>Всего по разделу</i>	<i>40</i>		
3	Специальная физическая подготовка(50)			
1	Выносливость	10		
2	Силовые способности	10		
3	Быстрота	10		
4	Гибкость	10		
5	Ловкость	10		
	<i>Всего по разделу</i>	<i>50</i>		
3	Техническая подготовка(40)			
1	Техника защиты	В ходе учебно-тренировочного занятия.	20	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения		20	
	<i>Всего по разделу</i>	<i>40</i>		
4	Тактическая подготовка(30)			
1	Тактика защиты	В ходе учебно-тренировочного занятия.	15	наблюдения
2	Тактика нападения		15	
	<i>Всего по разделу</i>	<i>30</i>		
5	Интегральная подготовка(28)			
<i>1</i>	<i>Всего по разделу</i>		<i>28</i>	
6	Участие в соревнованиях(10)			
<i>1</i>	<i>Всего по разделу</i>		<i>10</i>	
	Контрольные нормативы(в ходе учебно-тренировочного занятия)			
	Итого часов		204	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях. Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. 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.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты баскетбольных площадок и тренировочных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся баскетболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическая сила - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы;

- динамическая сила - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывная сила - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания,

подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий баскетболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей

скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия баскетболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры. Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Баскетболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: броски, отбор мяча и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются баскетболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

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

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)

- 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.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 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.

6. Спортивные игры.

- Ручной мяч,
- Баскетбол,
- Волейбол,
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по баскетболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся баскетболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в баскетбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности баскетболиста на площадке в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий баскетболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от

тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 11-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной руки, т.е. той, которой легче бросать мяч. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой рукой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техническая подготовка

Приёмы игры	отметка
Бег с мячом по прямой.	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения	+
Передача мяча в движении	+
Обманные движения на скорости	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+
Обыгрыш один на один	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+
Отработка различных коротких передач в движении	+
Отработка ответного паса в движении	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+
Короткие передачи в движении	+
Короткий пас в движении	+
Обработка мяча и точность передачи	+
Отработка броска после розыгрыша	+
Отработка броска с близкого расстояния	+
Бросок сбоку	+
Штрафной бросок	+
Отработка бросков с обеих рук	+
Отработка бросков из-за 3-х очковой зоны	+
Ведение мяча с броском	+
Бросок после обводки	+
Игра в обороне	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении	+
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+
Подбор катящегося мяча	+

Особенности обучения техническим приёмам

В учебно-тренировочных группах возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с

технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий баскетболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях баскетболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов баскетболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В баскетболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов баскетбола.

Важно научить занимающихся (11-14 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа баскетболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на бросок; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинациям. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Учебный материал по тактической подготовке

Тактика нападения	отметка
Открывание для приёма мяча	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+
Организация быстрого нападения	+
Организация постепенного нападения	+

Тактика защиты

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+
---	---

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+
Создание численного превосходства в обороне	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+
Руководство игрой партнёров при обороне	+
Организация атаки при вводе мяча в игру	+

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры).
- Темы теоретической подготовки тактика защиты:
- Индивидуальные тактические действия.

- Групповые тактические действия.

Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили кольцо, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь

вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время владения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в баскетбол: владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

Соревнования

При подготовке юных баскетболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.
2. Межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,
3. Районные: проводятся в виде встреч и турниров уровня района, города.
4. Республиканские: проводятся в виде встреч и турниров уровня республики.

5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Количество учебных недель – 34;

-количество учебных дней – 252;

продолжительность каникул:

-осенние с 28 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.;

- зимние с 30 декабря 2023 г. по 7 января 2024 г.;

- весенние с 25 марта 2023 г. по 2 апреля 2024 г.;

- летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.10.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024

УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Раздел/тема	Всего часов	План.дата	Факт.дата	Формы контроля
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми.	2	03.10		Опрос
2	Правила игры в баскетбол и стритбол. Броски мяча сбоку.	2	05.10		Опрос, наблюдение
3	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	07.10		Наблюдение
4-5	Броски мяча сбоку. Групповая тактическая тренировка.	4	10.10 12.10		Наблюдение
6	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	14.10		Наблюдение
7-8	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	4	17.10 19.10		Анализ контрольного задания
9	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	21.10		Наблюдение
10	Групповые учебные тактические комбинации. Двухсторонняя игра.	2	24.10		Наблюдение
11	Современная тактика баскетбола.	2	26.10		Наблюдение
12	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	28.10		Наблюдение
13-14	Правила игры в баскетбол и стритбол. Тренировка тактики в двусторонней игре.	4	31.10 02.11		Контрольный опрос, наблюдение
15	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	04.11		Наблюдение
16-17	Перемены системы игры. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	4	07.11 09.11		Наблюдение
18	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	11.11		Наблюдение
19	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	14.11		Наблюдение
20	Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. Броски мяча с передвижением после паса партнеру.	2	16.11		Собеседование, наблюдение
21	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	18.11		Наблюдение
22-23	Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми.	4	21.11 23.11		Собеседование, наблюдение
24	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	25.11		Наблюдение
25-26	Жестикуляция судей. Игра «Ручной мяч» для развития командных действий. Отработка передач на месте и в движении низом.	4	28.11 30.11		Опрос, наблюдение
27	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	02.12		Наблюдение
28-29	Отработка паса на месте и в движении. Двухсторонняя игра.	4	05.12 07.12		Наблюдение
30	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	09.12		Наблюдение
31-32	Разметка площадки. Отработка бросков. Психологический тренинг по участию в	4	12.12 14.12		Опрос, наблюдение

	соревнованиях.				
33	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	16.12		Наблюдение
34	Отработка бросков. Психологический тренинг по участию в соревнованиях.	2	19.12		Наблюдение
35	Нарушение правил. Наказание. Броски мяча.	2	21.12		Опрос, наблюдение
36	Кросс 3 км. Двухсторонняя игра.	2	23.12		Наблюдение
37-38	Броски мяча. Отработка пенальти.	4	26.12 28.12		Наблюдение
39	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	30.12		Наблюдение
40	Методы релаксации, восстановление после нагрузок. Передвижения с мячом, обводя фишки.	2	02.01		Собеседование, наблюдение
41	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	04.01		Наблюдение
42-43	Передвижения с мячом, обводя фишки. Двухсторонняя игра.	4	06.01 09.01		Наблюдение
44	Виды тактических комбинаций. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении. Броски мяча со средней дистанции. Отработка паса верхом. Двухсторонняя игра.	2	11.01		Опрос, собеседование, анализ контрольного задания
45	Кросс 5 км. Двухсторонняя игра.	2	13.01		Наблюдение
46-47	Виды тактических комбинаций. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении. Броски мяча со средней дистанции. Отработка паса верхом.	4	16.01 18.01		Наблюдение
48	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	20.01		Наблюдение
49-50	Виды тактических комбинаций. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении. Броски мяча со средней дистанции. Отработка паса верхом.	4	23.01 25.01		Наблюдение
51	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	27.01		Наблюдение
52-53	Беседа о влиянии психологической подготовки при исполнении штрафного броска. Игра в стритбол.	4	30.01 01.02		Собеседование, наблюдение
54	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки.	2	03.02		Наблюдение

	Двухсторонняя игра.				
55	Беседа о влиянии психологической подготовки. Двухсторонняя игра.	2	06.02		Собеседование, наблюдение
56	Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. Броски мяча с передвижением после паса партнеру. Двухсторонняя игра.	2	08.02		Опрос, наблюдение
57	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	10.02		Наблюдение
58-59	Броски мяча с передвижением после паса партнеру. Двухсторонняя игра.	4	13.02 15.02		Наблюдение
60	Тренажерный зал. Метод круговой тренировки. Двухсторонняя игра.	2	17.02		Наблюдение
61	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с двумя мячами для развития координации.	2	20.02		Наблюдение
62	Двухсторонняя игра.	2	22.02		Наблюдение
63-64	Круговая тренировка.	4	24.02 27.02		Наблюдение
65	Кросс 3 км. двухсторонняя игра. Работа на тренажерах.	2	29.02		Наблюдение
66-67	Отработка паса в движении в парах завершающиеся броском в кольцо.	4	02.03 05.03		Наблюдение
68	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	07.03		Наблюдение
69	Отработка паса в движении в парах завершающиеся броском в кольцо.	2	09.03		Наблюдение
70	Предупреждение травматизма на занятиях. Отработка бросков мяча сбоку в кольцо.	2	12.03		Опрос, наблюдение
71	Кросс 5 км. Двухсторонняя игра.	2	14.03		Наблюдение
72-73	Предупреждение травматизма на занятиях. Отработка бросков в кольцо.	4	16.03 19.03		Опрос, наблюдение
74	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	21.03		Наблюдение
75-76	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, переломах и ссадинах. Тактические действия в защите: отбор мяча и переход в контратаку.	4	23.03 26.03		Опрос, наблюдение
77	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	28.03		Наблюдение
78	Тактические действия в защите:	2	30.03		Наблюдение

	отбор мяча и переход в контратаку.				
79	Обсуждение баскетбольных матчей. Отработка передач на месте в парах, в тройках с разворотом.	2	02.04		Собеседование, наблюдение
80	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	04.04		Наблюдение
81-82	Обсуждение баскетбольных матчей. Отработка передач на месте в парах, в тройках с разворотом.	4	06.04 09.04		Собеседование, наблюдение
83	Кросс 8 км. двухсторонняя игра.	2	11.04		Наблюдение
84-85	Тактические действия. Двухсторонняя игра.	4	13.04 16.04		Собеседование, наблюдение
86	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	18.04		Наблюдение
87-88	Виды тактических комбинаций. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении. Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Отработка паса верхом. Двухсторонняя игра.	4	20.04 23.04		Опрос, наблюдение
89	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	25.04		Наблюдение
90-91	Разминка. Роль разминки в тренировочном процессе. Отработка паса, набросов и бросков. Двухсторонняя игра.	4	27.04 30.04		Контрольный опрос, наблюдение
92	Кросс 3 км. двухсторонняя игра.	2	04.05		Наблюдение
93-94	Разминка. Роль разминки в тренировочном процессе. Игра в «Квадрат». Отработка паса, набросов и бросков. Двухсторонняя игра.	4	07.05 11.05		Опрос, наблюдение
95	Кросс 3 км. двухсторонняя игра.	2	14.05		Наблюдение
96-97	Игра в стритбол. Отработка паса, набросов и бросков. Двухсторонняя игра.	4	16.05 18.05		Анализ контрольного задания
98	Тренажерный зал. Двухсторонняя игра.	2	21.05		Наблюдение
99	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с двумя мячами для развития координации.	2	23.05		Наблюдение
100-102	Виды тактических комбинаций. Отработка тактико-технических действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	6	25.05 28.05 30.05		Наблюдение, опрос
Итого		204			

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Конечными результатами реализации программы должны стать:

- положительная динамика роста занятости детей, подростков и молодежи во внеурочное время;
- повышение социальной активности и уровня социализации и самореализации детей, подростков и молодежи;
- минимизация негативных проявлений в молодежной среде, снижение преступности, повышение уровня правопорядка и безопасности;
- расширение и развитие мест занятости по месту жительства;
- формирование атмосферы социальной стабильности.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
 3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
 5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
 6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
 7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
 8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
 9. Владеют навыками коллективной игры.
 10. Осуществляют практику судейства соревнований.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Общеспортивная подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общеспортивной подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (2000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бросок мяча на дальность	20 м	15 м	10м
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9 с	10 с	12 с
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.2 с.	6.6 с.	7.0с.
4	Бросок мяча сбоку	20	18	16
5	Штрафной бросок	6 раз из 10	5 раз из 10	4 раза из 10

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (11-14 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие щиты.
- увеличение количества щитов;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на половине паркета без щитов на количество передач;
- игра на двое щитов с броском.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на подбор мяча, отскочившего от щита после броска;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный бросок.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;

- своевременная подстраховка в моментах, когда партнер может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

9. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Формы занятий: наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный), анализ контрольного задания, собеседование (групповое, индивидуальное).

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Приёмы:

- приёмы работы с текстовыми источниками информации;
- приёмы работы со схемами;
- приёмы работы с иллюстративными материалами;
- игровые приёмы;
- вербальные приёмы обучения.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);
- лично-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);
- игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта);

- технологии коллективной творческой деятельности (предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);

- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

Методическое обеспечение программы

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература (см. список литературы).

Дидактические материалы:

Информационное обеспечение программы: аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ (ТЕХНИЧЕСКАЯ И МАТЕРИАЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА ПРОГРАММЫ)

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, стадион:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- мини-футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 15 шт.;
- медицин-болл 1 кг. - 1 шт.;
- 3 кг. - 5 шт.;
- 5 кг. - 3 шт.;
- скакалки - 3 шт.;
- мяч волейбольный - 10 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 5 шт.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
12. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянськшкола, 1989.
13. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.