|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак  **Министерство образования и науки Челябинской области**  **Государственное бюджетное**  **учреждение дополнительного профессионального образования**  **«Челябинский институт**  **переподготовки и повышения квалификации работников образования»**  **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого  **Приоритетный проект**  **«Доступное дополнительное**  **образование для детей»**  **Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ 13-18 ЛЕТ»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: базовая

Возраст обучающихся: 13–18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор – составитель:

Солодков Иван Анатольевич, Магамедова Ольга Леонидовна

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для детей 13–18 лет» является модельной модульной образовательной программой, и:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- направлена на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- направлена на подготовку обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Модельная программа рассчитана на 2 года обучения. При необходимости программа может быть модифицирована и реализовываться 3–5 лет путем разработки материала на основе содержания программы 2 года обучения для 3 и последующих годов обучения с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

**Актуальность программы**

Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Баскетбол – командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является модульный принцип ее построения. Данная модельная программа является базовой и предлагается к использованию в учреждениях дополнительного образования, а также в общеобразовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с целью качественной организации досуга детей и получения ими общих знаний о здоровом образе жизни и интересующем их виде спорта.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Отличительные особенности содержания данной программы заключаются в приоритетном распределении часов в модуле «Избранный вид спорта» в сторону командных взаимодействий подразделе «Тактика игры в баскетбол» с одновременным уменьшением часовой нагрузки на работу над техникой и простыми тактическими взаимодействиями между 2–3 игроками.

Учебный план программы рассчитан на 2 года с возможностью модернизации учебного плана 2 года обучения на 3–5 лет освоения в зависимости от потребности образовательного учреждения в организации учебно-тренировочного процесса. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов.

Отличительной особенностью программы является и система оценочных и контрольно-измерительных материалов, в состав которой входит прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство оценки уровня физической подготовленности учащихся по итогам реализации программы. Предлагается внедрение в практику работы образовательных организаций Фестиваля ВФСК «ГТО».

**Педагогическая целесообразность**

В соответствии с п. 3.3. «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г.) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

В базовый уровень программы включены 3 модуля – ознакомительный модуль, модуль «Общая и специальная физическая подготовка для командных игровых видов спорта», модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13–18 лет».

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досугово-развлекательную и соревновательную деятельность. Важным звеном в реализации программы должна стать выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в учреждении, осуществляющем реализацию данной программы (Фестиваль ГТО, товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (<https://russiabasket.ru/book.pdf>), и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в данном пособии.

В качестве средств оценивания выбрана методика оценки динамики прироста уровня технико-тактической подготовки и уровня общефизической подготовленности обучающихся, что обусловлено ориентированием программы на общее развитие и вовлечение в регулярные занятия физической культурой без предъявления особых требований к подготовке обучающихся, а не подготовку спортсменов высокой квалификации.

Данная программа направлена на знакомство детей школьного возраста с командным игровым видом спорта «Баскетбол», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются обучающиеся – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются возникающие человеческие отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы – знакомство с баскетболом, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи программы

Когнитивные:

* познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в баскетбол;
* подготовить обучающихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

Мотивационно-ценностные:

* формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиеническую культуру и профилактику вредных привычек, а также формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

* получение опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Адресат обучающихся**

Базовая программа «Баскетбол для детей 13–18 лет» ориентирована на детей школьного возраста (13–18 лет), имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным командным видом спорта.

Комплектовать учебные группы лучше всего на основе одного возраста с учетом гендерных и физиологических особенностей обучающихся. Не рекомендуется набирать в одну группу детей разного возраста с разницей в возрасте более 2-х лет. Предполагаемое деление по возрастным группам: 13–14 лет, 15–16 лет и 17–18 лет.

Ежегодно обучающиеся по данной программе должны проходить специализированный медицинский осмотр в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом…».

**Логика построения программы**

Реализация программы предполагается в спортивных объединениях, созданных по виду/группе видов спорта в образовательной организации, или в рамках школьного спортивного клуба.

Так как реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений, то отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок. Таким образом, акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для баскетбола двигательной активности. Поэтому в течение года и на каждом году обучения, цикле и микроцикле сохраняется структура тренировочных занятий.

На 1 году обучения в учебный план программы включены следующие модули:

модуль «знакомство с баскетболом»;

событийный модуль «Фестиваль ГТО» (начальный контроль – осенний фестиваль, итоговый контроль – весенний фестиваль);

модуль «Общая физическая подготовка»;

модуль «Специальная физическая подготовка»;

модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13-18 лет».

На 2 году обучения в учебный план программы включены следующие модули:

событийный модуль «Фестиваль ГТО» (начальный контроль – осенний фестиваль, итоговый контроль – весенний фестиваль);

модуль «Общая физическая подготовка»;

модуль «Специальная физическая подготовка»;

модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13-18 лет».

Базовые модули строятся на принципе последовательности и доступности изучаемого материала и включают дополнительное деление на основные разделы, в ходе освоения которых обучающиеся овладевают основами игры в баскетбол, как избранного вида спорта. Возможно убавление и добавление дополнительных часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Можно увеличить и уменьшить количество часов. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи.

Формы обучения – тренировочные занятия с группой или подгруппой, сформированной с учетом возрастных особенностей и уровнем физического развития, соревновательная практика и участие в соревнованиях.

**Сроки и объем**

Модельная программа рассчитана на 2 года обучения, вместе с этим, педагог вправе разработать материал на основе учебного плана 2 года обучения для 3, 4, 5 годов с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения (общее количество учебных часов в год – 216). Режим тренировочных занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество часов в неделю | Периодичность | Общее количество часов в год | Минимальный количественный состав группы | Оптимальный количественный состав группы |
| 6ч. | 3 занятия в неделю по 2ч. | 216ч. | 12 чел | 15-20 чел |

# Планируемые результаты

Результат освоения: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Когнитивные:

* применение основ техники и тактики баскетбола в игровой деятельности;
* владение основами двигательных и специальных двигательных навыков, готовность к выполнению ВФСК «ГТО».

Мотивационно-ценностные:

* сформированность интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные*:*

* получение опыта участия в тестировании ВФСК «ГТО», игровой деятельности.

# Виды и формы текущего контроля и аттестации

Оценка и контроль образовательных результатов учащихся по программе включают:

- вводный контроль (тесты ВФСК «ГТО», возможно, в рамках Фестиваля «ГТО»);

- текущий контроль (понимание темы программы, специальные навыки, наблюдение);

- итоговый контроль (аттестация (промежуточная и итоговая) на основе тестов ВФСК «ГТО» и оценке технико-тактических качеств).

Определение уровня владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности определяется средствами тестирования ВФСК «ГТО» на основе оценочного листа физической подготовленности (Приложение 1). Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | IV ступень (13-15 лет) | V ступень (16-17 лет) | VI ступень (18-29 лет) |
| 1. | Бег на 30 м | + | + | + |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + |
| 3. | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + | + |
| 6. | Челночный бег  3\*10 м | + | + | + |

По итогам каждого года обучения проводится промежуточная аттестация, оценивающая динамику уровня физической подготовленности с помощью оценочного листа (Приложение 2).

Уровень освоения базовых элементов командного игрового вида спорта определяется в процессе участия обучающихся в игровой деятельности на основе оценочного листа технико-тактической готовности (Приложение 3).

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

# Учебный план

Учебный план 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Общее количество часов | Из них: | | Формы аттестации, контроля |
| Теория | Практика |  |
| 1. | Модуль «Знакомство с баскетболом» | 24 | 4 | 20 |  |
| 1.1 | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | История развития вида спорта в мире, в России. | 1 | 1 |  |  |
| 1.3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | Физические качества и физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |  |
| 1.5 | Основы техники игры | 4 |  | 4 |  |
| 1.6 | Основы тактики игры | 4 |  | 4 |  |
| 1.7 | Игровая деятельность | 5 |  | 5 |  |
| 2. | Модуль «Общая физическая подготовка» | 60 |  | 60 | Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 2.1 | Развитие дисциплины | 10 |  | 10 |  |
| 2.2 | Развитие общей выносливости | 10 |  | 10 |  |
| 2.3 | Развитие ловкости, координации | 15 |  | 15 |  |
| 2.4 | Развитие силовых способностей | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Развитие быстроты | 10 |  | 10 |  |
| 2.6 | Другие виды спорта и подвижные игры | 10 |  | 10 |  |
| 3. | Модуль «Специальная физическая подготовка» | 36 |  | 36 | Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 8 |  | 8 |  |
| 3.2 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 8 |  | 8 |  |
| 3.3 | Развитие игровой ловкости | 10 |  | 10 |  |
| 3.4 | Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов | 10 |  | 10 |  |
| 4. | Модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13-18 лет» | 94 |  | 94 | Оценка уровня динамики технико-тактических качеств |
| 14.1 | Техническая подготовка | 31 |  | 31 |  |
| 4.1.1 | Техника передвижения | 9 |  | 9 |  |
| 4.1.2 | Техника владения мячом | 26 |  | 26 |  |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 36 |  | 36 |  |
| 4.2.1 | Индивидуальные действия | 10 |  | 10 |  |
| 4.2.2 | Групповые действия | 12 |  | 12 |  |
| 4.2.3 | Командные действия | 14 |  | 14 |  |
| 4.3 | Интегральная подготовка | 27 |  | 27 |  |
| 4.3.1 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий | 10 |  | 10 |  |
| 4.3.2 | Учебные игры | 17 |  |  |  |
|  | Событийный модуль | | | | |
| 5.1 | Осенний Фестиваль ГТО | 2 |  | 2 | Вводный контроль  Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 5.2 | Весенний фестиваль ГТО | 2 |  | 2 | Промежуточный контроль  Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам |

Учебный план 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Общее количество часов | Из них: | | Формы аттестации, контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Модуль «Общая физическая подготовка» | 60 |  | 60 | Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 2.1 | Развитие дисциплины | 10 |  | 10 |  |
| 2.2 | Развитие общей выносливости | 10 |  | 10 |  |
| 2.3 | Развитие ловкости, координации | 15 |  | 15 |  |
| 2.4 | Развитие силовых способностей | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Развитие быстроты | 10 |  | 10 |  |
| 2.6 | Другие виды спорта и подвижные игры | 10 |  | 10 |  |
| 3. | Модуль «Специальная физическая подготовка» | 46 |  | 46 | Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 12 |  | 12 |  |
| 3.2 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 12 |  | 12 |  |
| 3.3 | Развитие игровой ловкости | 12 |  | 12 |  |
| 3.4 | Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов | 10 |  | 10 |  |
| 4. | Модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13-18 лет» | 104 |  | 104 | Оценка уровня динамики технико-тактических качеств |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Техническая подготовка | 35 |  | 35 |  |
| 4.1.1 | Техника передвижения | 7 |  | 7 |  |
| 4.1.2 | Техника владения мячом | 28 |  | 28 |  |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 40 |  | 40 |  |
| 4.2.1 | Индивидуальные действия | 10 |  | 10 |  |
| 4.2.2 | Групповые действия | 14 |  | 14 |  |
| 4.2.3 | Командные действия | 16 |  | 16 |  |
| 4.3 | Интегральная подготовка | 29 |  | 29 |  |
| 4.3.1 | Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий | 10 |  | 10 |  |
| 4.3.2 | Учебные игры | 19 |  | 19 |  |
|  | Событийный модуль | | | | |
| 5.1 | Осенний Фестиваль ГТО | 2 |  | 2 | Вводный контроль Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам |
| 5.2 | Весенний фестиваль ГТО | 2 |  | 2 | Промежуточный контроль  Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам |

# 

# Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для каждой учебной группы, обучающейся по данной программе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Календарный учебный график 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 1 неделя | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом |  | 1 |  |  |
| 2 | 1 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (1 из 6) |  |  |
| 3 | 1 неделя | История развития вида спорта в мире, в России. |  | 1 |  |  |
| 4 | 1 неделя | Основы техники игры |  | 1  (1 из 4) |  |  |
| 5 | 1 неделя | Основы тактики игры |  | 1  (1 из 4) |  |  |
| 6 | 1 неделя | Игровая деятельность |  | 1  (1 из 5) |  |  |
| 7 | 2 неделя | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |  | 1 |  |  |
| 8 | 2 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (2 из 6) |  |  |
| 9 | 2 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (3 из 6) |  |  |
| 10 | 2 неделя | Основы техники игры |  | 1  (2 из 4) |  |  |
| 11 | 2 неделя | Основы тактики игры |  | 1  (2 из 4) |  |  |
| 12 | 2 неделя | Игровая деятельность |  | 1  (2 из 5) |  |  |
| 13 | 3 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (4 из 6) |  |  |
| 14 | 3 неделя | Основы техники игры |  | 1  (3 из 4) |  |  |
| 15 | 3 неделя | Основы техники игры |  | 1  (4 из 4) |  |  |
| 16 | 3 неделя | Основы тактики игры |  | 1  (3 из 4) |  |  |
| 17 | 3 неделя | Игровая деятельность |  | 1  (3 из 5) |  |  |
| 18 | 3 неделя | Игровая деятельность |  | 1  (4 из 5) |  |  |
| 19 | 4 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (5 из 6) |  |  |
| 20 | 4 неделя | Основы тактики игры |  | 1  (4 из 4) |  |  |
| 21 | 4 неделя | Физические качества и физическая подготовка |  | 1  (6 из 6) |  |  |
| 22 | 4 неделя | Игровая деятельность |  | 1  (5 из 5) |  |  |
| 23 | 4 неделя | Текущая аттестация |  | 1  (1 из 2) |  |  |
| 24 | 4 неделя | Текущая аттестация |  | 1  (2 из 2) |  |  |
|  | 5 -36 неделя | Календарный график на этот период составляется для каждой группы отдельно с учетом участия в соревнованиях институционального, муниципального и иных уровней.  В каждой неделе занятий следует соблюдать пропорцию часов по модулям 50 на 50: 3 часа модуля «Общая и специальная физическая подготовка» и 3 часа модуля «Избранный вид спорта», сохраняя в Модуле «Избранный вид спорта» последовательность тем для изучения. В последние 2-3 недели занятий необходимо провести мероприятия по промежуточной аттестации | | | | |

Календарный учебный график 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 1 неделя | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом |  | 1 |  |  |
|  | 1-4 неделя | Календарный график на этот период составляется для каждой группы отдельно с учетом участия в соревнованиях институционального, муниципального и иных уровней.  В каждой неделе занятий следует соблюдать пропорцию часов по модулям 50 на 50: 3 часа модуля «Общая и специальная физическая подготовка» и 3 часа модуля «Избранный вид спорта», сохраняя в Модуле «Избранный вид спорта» последовательность тем для изучения | | | | |
| 23 | 4 неделя | Текущая аттестация |  | 1  (1 из 2) |  |  |
| 24 | 4 неделя | Текущая аттестация |  | 1  (2 из 2) |  |  |
|  | 5 -36 неделя | Календарный график на этот период составляется для каждой группы отдельно с учетом участия в соревнованиях институционального, муниципального и иных уровней.  В каждой неделе занятий следует соблюдать пропорцию часов по модулям 50 на 50: 3 часа модуля «Общая и специальная физическая подготовка» и 3 часа модуля «Избранный вид спорта», сохраняя в Модуле «Избранный вид спорта» последовательность тем для изучения. В последние 2-3 недели занятий необходимо провести мероприятия по промежуточной аттестации | | | | |

# Содержание программы

**Содержание программы 1-го года обучения**

Ознакомительный модуль «Знакомство с баскетболом»

**Раздел 1.** Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

**Раздел 2.** История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория. Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

**Раздел 3.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

**Раздел 4.** Физические качества и физическая подготовка (6 часов. 1 теория, 5 практика)

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых.

**Раздел 5.** Основы техники игры (4 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники. Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

**Раздел 6.** Основы тактики игры (4 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях. Основные сведения о тактике игры и тактических действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

**Раздел 7.** Игровая деятельность (5 часов)

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные, муниципальные соревнования.

**Событийный модуль**

**Раздел 8. Фестиваль ГТО**

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации, см. Приложение №4 – Примерное Положение о Фестивале ВФСК «ГТО»).

**Базовый модуль «Общая физическая подготовка»**

**Раздел 1.** Развитие дисциплины (10 часов)

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Раздел 2.** Развитие общей выносливости (10 часов)

Практика. Упражнения для развития общей выносливости. Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом/без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Раздел 3.** Развитие ловкости, координации (15 часов)

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Раздел 4.** Развитие силовых способностей (5 часов)

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

**Раздел 5.** Развитие быстроты (10часов)

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м.) прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Раздел 6.** Другие виды спорта и подвижные игры (10 часов)

Практика. Применение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам). Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

**Базовый модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Раздел 1.** Развитие скоростно-силовых качеств (8 часов)

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Раздел 2.** Развитие скоростно-силовой выносливости (8 часов)

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

**Раздел 3.** Развитие игровой ловкости (10 часов)

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Футбол. Набивание мяча при ходьбе и беге. Обработка мяча после кувырка с точной передачей партнеру. Точный пас во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча вратарем из разных неудобных положений. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ведения с обработкой мяча, получением паса, обработка и ведение мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

**Раздел 4.** Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов (10 часов)

Практика. Специальные физические упражнения с набивным мячом. Имитация технических приемов с набивным (утяжеленным) мячом с сохранением техники выполнения.

Специальные физические упражнения с использованием резинового эспандера, или с противодействием выполнения упражнения партнером. Имитация игровых и технических действий с использованием «плавного» сопротивления действию, упражнения на баланс, развитие координационной устойчивости при выполнении технических и специализированных игровым приемов избранного вида спорта.

Специальные физические упражнения с использованием отягощений. Выполнение специализированных игровых действий и технических приемов с использованием отягощений (поясов, браслетов и пр.).

**Событийный модуль**

**Раздел 5. Фестиваль ГТО**

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации, см. Приложение №4 – Примерное Положение о Фестивале ВФСК «ГТО»).

**Базовый модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13**–**18 лет»**

**Раздел 1. Техническая подготовка (31 час)**

**1.1. Техника передвижения (9 часов)**

Практика. Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча.Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

**1.2.** **Техника владения мячом (36 часов)**

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами–обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

**Раздел 2.** **Тактическая подготовка (36 часов)**

**2.1. Индивидуальные действия (10 часов)**

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге–обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

**2.2.** **Групповые действия (12 часов)**

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

**2.3.** **Командные действия (14 часов)**

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

**Раздел 3. Интегральная подготовка (27 часов)**

**3.1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (10 часов)**

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

**3.2. Учебные игры (17 часов)**

Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

**Содержание программы 2-го года обучения (при циклическом повторении программы, с учетом нового набора)**

**Раздел 1.** Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час).

Теория: соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

**Базовый модуль «Общая физическая подготовка»**

**Раздел 2.** **Развитие дисциплины (10 часов)**

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Разминочные упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Раздел 3.** **Развитие общей выносливости (10 часов)**

Практика. Упражнения для развития общей выносливости. Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом/без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Раздел 4. Развитие ловкости, координации (15 часов)**

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Раздел 5.** **Развитие силовых способностей (5 часов)**

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

**Раздел 6. Развитие быстроты (10 часов)**

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м.) прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Раздел 7.** **Другие виды спорта и подвижные игры (10 часов)**

Практика. Пприменение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам).

Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

**Базовый модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Раздел 1.** **Развитие скоростно-силовых качеств (12 часов)**

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Раздел 2.** **Развитие скоростно-силовой выносливости (12 часов)**

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

**Раздел 3.** **Развитие игровой ловкости (12 часов)**

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Футбол: Набивание мяча при ходьбе и беге. Обработка мяча после кувырка с точной передачей партнеру. Точный пас во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча вратарем из разных неудобных положений. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ведения с обработкой мяча, получением паса, обработка и ведение мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

**Раздел 4.** **Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов (10 часов)**

Практика. Специальные физические упражнения с набивным мячом. Имитация технических приемов с набивным (утяжеленным) мячом с сохранением техники выполнения.

Специальные физические упражнения с использованием резинового эспандера, или с протеводействием выполнения упражнения партнером. Имитация игровых и технических действий с использованием «плавного» сопротивления действию, упражнения на баланс, развитие координационной устойчивости при выполнении технических и специализированных игровым приемов избранного вида спорта.

Специальные физические упражнения с использованием отягощений. Выполнение специализированных игровых действий и технических приемов с использованием отягощений (поясов, браслетов и пр.).

**Событийный модуль**

**Раздел 5. Фестиваль ГТО (2 часа)**

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации, см. Приложение №4 – Примерное Положение о Фестивале ВФСК «ГТО»). Сдача нормативов по базовым качествам.

**Базовый модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 13**–**18 лет»**

**Раздел** **1.Техническая подготовка (35 часов)**

* 1. **Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (7 часов)**

Практика. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

* 1. **Техника владения мячом (28 часов)**

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

**Раздел 2. Тактическая подготовка (40 часов)**

**2.1. Индивидуальные действия (10 часов)**

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

**2.2.Групповые действия (14 часов)**

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

**2.3. Командные действия (16 часов)**

Практика. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

**Раздел 3.** **Интегральная подготовка (29 часов)**

**3.1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (10 часов)**

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий

**3.2. Учебные игры. Практика (19 часов)**

# 4. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

**Требования к материально-техническим условиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование основного оборудования | Единица измерения | Кол-во единиц  (в расчете на 1 группу) |
| Объекты | | |
| Спортивный зал, 30x18 | шт. | 1 |
| Раздевалки | шт. | 1 |
| Методический кабинет | шт. | 1 |
| Тренерская | шт. | 1 |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 4 |
| Мяч баскетбольный | шт. | 20 |
| Доска тактическая | шт. | 1 |
| Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 10 |
| Свисток | шт. | 1 |
| Секундомер | шт. | 1 |
| Стойка для обводки | шт. | 10 |
| Фишки (конусы) | шт. | 15 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Корзина для мячей | шт. | 1 |
| Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 1 |
| Мяч волейбольный | шт. | 1 |
| Мяч футбольный | шт. | 1 |
| Скакалка | шт. | 20 |
| Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| Утяжелитель для ног | комплект | 5 |
| Утяжелитель для рук | комплект | 5 |
| Маты гимнастические | шт. | 10 |
| Тумба прыжковая | комплект | 1 |

**Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Требования к программно-методическим условиям**

1. Форма обучения – очная.

2. Методы обучения. Используемые на учебно-тренировочных занятиях методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и юными спортсменами, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у детей о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: де­монстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной дея­тельности обучающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является **метод упражнений.** Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдель­ными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

* имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте – к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях – к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря соревновательным упражнениям. Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у учащихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности учащихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

3. Методы воспитания:

**1) методы формирования тех или иных качеств сознания**, мыслей и чувств, к которым относятся, например, методы убеждения;

**2) методы организации практической деятельности**, накопления опыта поведения, прежде всего в форме проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций;

**3) методы стимулирования**, активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.

**Убеждение** – один из методов первой группы, направленных на формирование сознания. Использование этого метода является исходной предпосылкой для следующего этапа воспитательного процесса – формирования должного поведения. Именно убеждения, устойчивые знания определяют поступки людей. Основные инструменты метода убеждения – вербальные (слово, сообщение, информация). Это может быть лекция, рассказ, особенно по гуманитарным дисциплинам. Очень важны здесь сочетание информативности с эмоциональностью, что многократно повышает убедительность общения. Монологические формы должны сочетаться с диалогическими: беседами, диспутами, которые значительно повышают эмоциональную и интеллектуальную активность обучающихся.

Но вербальные способы при всей их значимости должны быть дополнены **силой примера**. Удачный пример конкретизирует общую, абстрактную проблему, активизирует сознание обучающихся. Действие этого приема основано на свойственном людям чувстве подражания. Следует иметь в виду, что подражательность – не только простое повторение образцов, оно имеет тенденцию перерастания в творческую деятельность личности, которая проявляется уже в выборе образцов. Важно поэтому окружить детей положительными примерами для подражания. Хотя следует иметь в виду, что вовремя и к месту приведенный отрицательный пример, показывающий негативные последствия тех или иных поступков, помогает удержать обучающегося от неправильного поступка.

Конечно, наиболее эффективен личный пример педагога, его собственных убеждений, деловых качеств, единства слов и дела, его справедливого отношения к своим воспитанникам.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является метод **упражнений.** Упражнения в воспитании отличаются от упражнений в обучении, где они теснейшим образом увязываются с приобретением знаний. В процессе воспитания они нацелены на отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма. Поэтому для выработки тех или иных моральных, волевых и профессиональных качеств личности необходим системный подход при реализации метода упражнений на основе принципов последовательности, планомерности, регулярности. Успех метода упражнений зависит от всестороннего учета психологических, физических и других индивидуальных качеств людей. В противном случае возможны и психологические, и физические травмы.

Однако ни методы формирования сознания, ни приемы выработки умений и навыков не дадут надежного, долговременного результата, если их не подкрепить с помощью методов **поощрения и наказания**, образующих еще одну, третью группу воспитательных средств, именуемых **методами стимулирования.**

**Поощрение – это** выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поведения, действий обучающегося или целой группы. Эффективность поощрения основана на возбуждении положительных эмоций, чувства удовлетворения, уверенности в своих силах, способствующих дальнейшим успехам в спорте. Наряду с индивидуальным следует использовать и коллективный метод, т.е. поощрение группы, коллектива в целом, включая и тех, кто проявил трудолюбие, ответственность, хотя и не добился выдающихся успехов. Подобный подход во многом способствует сплочению группы, формированию чувства гордости за свой коллектив, каждого его члена.

**Порицание – это** выражение отрицательной оценки, осуждения действий и поступков, противоречащих принятым нормам поведения, нарушающим законы. Цель этого метода состоит в том, чтобы добиться изменения поведения человека, вызывая переживания стыда, чувство неудовлетворенности, и таким образом подтолкнуть его к исправлению допущенной ошибки.

Применяется в исключительных случаях, тщательно обдумывая все обстоятельства, анализируя причины проступка и выбирая такую форму наказания, которая соответствовала бы тяжести вины и индивидуальным особенностям провинившегося и не унижала бы его достоинства. Следует помнить, что цена ошибки в этом деле может быть очень велика. Применение этого метода является скорее исключением, чем правилом, слишком частое его использование свидетельствует об общем неблагополучии в системе воспитания и необходимости ее корректировки. Во всяком случае, но общему правилу репрессивный, карательный уклон в воспитании признается недопустимым.

В процессе воспитания необходимо использовать весь разнообразный спектр методов и приемов. Это и убеждение словом, обращенным прежде всего к разуму, использование метода убеждения, силы примера, это и воздействие на эмоциональную сферу, чувства обучающихся. Важнейшую роль в воспитательном воздействии играют и постоянные упражнения, организация практической деятельности обучаемых, в ходе которой вырабатываются умения, навыки, привычки поведения, накапливается опыт деятельности. В этой многоплановой системе методы побуждения, стимулирования, особенно методы наказания, играют лишь вспомогательную роль.

4. Формы организации образовательного процесса – групповая.

5. Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, учебная игра, беседа по вопросам теории.

6. Педагогические технологии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование образовательной технологи | Цели применения образовательной технологи | Умения и навыки, формируемые у обучающихся |
| Технология группового обучения | Активизация познавательной деятельности, развитие навыков самостоятельной учебной деятельности, развитие умений успешного общения, совершенствование межличностных отношений в учебной группе | **Умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками; работать **в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| Технология проблемного обучения | Активизация познавательной деятельности | Интеллектуальные умения (самостоятельно обрабатывать, преобразовывать информацию);  определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией |
| Здоровьесберегающие технологии | Воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни | Понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; правила личной гигиены, забота о собственном здоровье |
| Технология дифференцированного обучения | Повышение уровня мотивации учения, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, развитие его индивидуальных качеств | Овладение умением самостоятельно приобретать знания; формирование умений и навыков практического характера; развитие творческого потенциала, умение применять знания в усложненной ситуации |
| Технология игровой деятельности | Активизация учебно-тренировочного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса обучающихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности | Умение принимать решение и прогнозировать его последствия; умение сотрудничать в группе; умение занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение; умение прислушиваться к мнению коллектива |

7. Алгоритм учебного-тренировочного занятия (структура, содержание)

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным факиром для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачами условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений - «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений. Количество повторений – 8–12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступать к специальной части разминки.

Общая продолжительность разминки – 15–25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль уровня физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней;

2) упражнения, направленные на развитие быстроты;

3) упражнения, направленные на развитие силы;

4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

Продолжительность основной части – 55–60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8–10 мин.

Примерный шаблон план-конспекта учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия: | | | |
| Цель занятия: | | | |
| Задачи:  1)  2) | | | |
| Дата, время и место проведения: | | | |
| Оборудование и инвентарь: | | | |
| Количество участников: | | | |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1. Подготовительная (разминка),  15-20 мин | Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.  Ходьба.  Разминочный бег.  Общеразвивающие упражнения на месте:  1)  2)  и т.д.  Общеразвивающие упражнения в движении:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 2. Основная,  55-60 мин | Упражнения для совершенствования техники движений:  1)  2)  и т.д.  Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 3. Заключительная (заминка),  8-10 мин | Подведение итогов занятия.  Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, элементы самомассажа:  1)  2)  3)  и т.д. |  |  |

8. Возрастные и гендерные особенности при подборе тренировочных нагрузок и воздействий в процессе реализации программы

Подробная характеристика возрастных, гендерных, психологических особенностей детей в возрасте 13–18 лет представлена в пособии «Введение в профессию молодого тренера. Подготовка молодых игроков» (<https://russiabasket.ru/book.pdf>).

**Информационные ресурсы**

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск.: Поликор, 2014. – 376с.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Введение в профессию молодого тренера. Подготовка молодых игроков. – М.: PressPass, 2017. – 144с. – Режим доступа – (<https://russiabasket.ru/book.pdf>)
4. Гатмен Билл, Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
5. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – М.: На боевом посту, 2010. – 39с.
6. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6–17 лет. – М.: На боевом посту, 2009. – 96с.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
9. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/ Ю.Д. Нагорных, Е.П. Евсеев и др.; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295с.
10. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол. – К.: БК «Денди-Баскет»,1997. – 219с.
11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др. Игры в тренировке баскетболистов. – 4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2009, – 64с.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 100с.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. – СПб ГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134с.

**Литература для детей**

1. Белов С.А. Движение вверх. – СПб.: ООО ИД «ПРАВО», 2011. – 416с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков. / пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 240с.
3. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.

**Электронные ресурсы**

1. Введение в профессию баскетбольного тренера: подготовка молодых игроков. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь, 2009. – Режим доступа: <http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article>

# Приложения

Приложение 1

Оценочный лист уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | | | | | Уровень |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | Бег на 30 м | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Челночный бег  3\*10 м |
| 1 |  | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | Достаточный – от 0 до 4 баллов;  Средний – от 5 до 8 баллов  Высокий – свыше 8 баллов | |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | | | | | Уровень |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | Бег на 30 м | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Челночный бег  3\*10 м |
| 1 |  | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | 0 баллов – динамики нет/отрицательная  1 балл – динамика прироста есть  2 балла – значительный прирост уровня подготовленности | Достаточный – от 0 до 3 баллов;  Средний – от 4 до 7 баллов  Высокий – 7 баллов и выше |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3

Оценочный лист технико-тактической готовности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | Уровень |
| Основы техники игры | Основы тактики игры |
| 1 |  | 0 баллов – понимание основ техники игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ техники игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения техникой игры, успешное применение в игровой деятельности | 0 баллов – понимание основ тактики игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ тактики игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения тактики игры, успешное применение в игровой деятельности | Достаточный – от 1 балл;  Средний – от 2 балла  Высокий – 3 балла и выше |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |

Приложение 4

**Положение о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

(примерное)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Планом работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_\_ учебный год.

**Целью** Фестиваля является мотивирование обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к систематическим занятиям физической культурой, а также объективное оценивание динамики уровня физической подготовленности обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

**Задачами** Фестиваля являются:

* популяризация комплекса «ГТО» среди подрастающего поколения;
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха;
* создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
* оценка общего уровня физического развития обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Непосредственное проведение возлагается на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее ГСК).

Центр тестирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее «Центр тестирования») оказывает всестороннюю помощь, в т.ч. методическую, в организации мероприятия, предоставляя специализированный инвентарь и обеспечивая работу на Фестивале аттестованных сотрудников Центров тестирования на время проведения Фестиваля (необходимо наладить эффективное сетевое взаимодействие по проведению праздников ГТО совместно с Центрами тестирования).

1. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

***В Фестивале принимают участие***:

* обучающиеся спортивных объединений, проходящих в 2017/18 учебном году обучение по дополнительным общеразвивающим программам, предусматривающим в зачетных требованиях оценку уровня динамики физической подготовленности, - в рамках проведения промежуточной и итоговой аттестации;
* обучающиеся других объединений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, изъявившие желание проверить свою физическую готовность к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»;
* сотрудники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, изъявившие желание проверить свою физическую готовность к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО».

***Для участия в Фестивале необходимо:***

* зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить индивидуальный ID номер;
* подать заявку согласно списочному составу групп по форме до \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Каждую команду участников соревнований, составленную из обучающихся образовательных групп спортивных объединений, сопровождает педагог дополнительного образования. Педагог дополнительного образования принимает участие в тестировании, оказывая помощь судьям ГТО в проведении испытаний.

1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из тестов I-VI ступеней комплекса ГТО.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I ступень (6-8 лет) | II ступень  (9-10 лет) | III ступень (11-12 лет) | IV ступень (13-15 лет) | V ступень (16-17 лет) | VI ступень (18-29 лет) |
| 1. | Бег на 30 м | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Челночный бег  3\*10 м | + | + | + | + | + | + |

1. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводится в соревновательной форме, испытания проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.

Тестовые испытания проводятся в следующем порядке:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4. Челночный бег 3 по 10 м
5. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
6. Бег на 30 м

Тестовые испытания для команд объединений проводятся согласно графику проведения испытаний.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники Фестиваля награждаются грамотой Фестиваля.

В целях мотивации к дальнейшему совершенствованию физической подготовленности фото обучающихся, показавших лучшие результаты в тестовых испытаниях среди мальчиков и девочек в каждой возрастной ступени, размещаются на стенде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Наши рекорды ГТО!».

По итогам Фестиваля участникам, выполнившим все требования тестовых испытаний, будут оформлены протоколы для присвоения соответствующих знаков отличия Комплекса ГТО.

По итогам Фестиваля подготавливается информационно-аналитическая справка об уровне физической подготовленности обучающихся в спортивных объединениях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ предоставляет спортивный зал и другие организационные условия для проведения Фестиваля (обеспечивает работу административного персонала, готовит и реализует сценарий Фестиваля), несет расходы по изготовлению грамот Фестиваля, утверждает судейскую коллегию, обеспечивает ее работу.

Центр тестирования предоставляет необходимый инвентарь для проведения тестирования, оказывает всестороннюю организационную и методическую помощь для проведения Фестиваля.

Форма заявки

на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Команда группы \_\_\_ (№\_\_\_)

Спортивного объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структурное подразделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения (д.м.г.) | ID номер в АИС ГТО | Виза врача |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |

Допущено до испытаний весеннего Фестиваля комплекса ГТО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающихся

*число (в скобках прописью)*

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ФИО)*  *(подпись)*

*ДАТА (М.П. медицинского учреждения)*

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись, Ф.И.О. полностью)*