

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Экспертно-методическим советом
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества»
Протокол от 21.10.2024 № 8

«Утверждаю»
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
И.А. Долгий
Приказ от 21.10.2024 № 554

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(углубленный уровень)
Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель:
Зверева Н.А., заместитель директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Маркова А.П., старший тренер-
преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Брюзгина Н.М., инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

г. Тамбов, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Долгий Иван
Анатольевич, Директор

23.10.24 12:01
(MSK)

Сертификат 1DD0C5486BF864042688F1D5BA764A65

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Зверева Н.А., заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», Маркова А. П., старший тренер-преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Брюзгина Н.М., инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</p>
4.2	Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4.	Область применения	Дополнительное образование
4.5.	Уровень освоения	Углубленный
4.6.	Продолжительность обучения	72 часа
4.7.	Год разработки	2024 г.
4.8.	Возрастная категория обучающихся	14-17 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

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

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта – баскетбол) и подготовку к освоению уровней спортивной подготовки.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол дает возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между игроками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, баскетбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения и обеспечивает максимальное наполнение их двигательной деятельности.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Успешность обучения баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники баскетбола.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и во многих других видах спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной

работы на последующих этапах.

Программа рассчитана на мотивированных подростков 14-17 лет, увлеченных видом спорта - баскетбол.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Состав группы постоянный, разновозрастный.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

В рамках реализации программы проводятся групповые практические занятия, групповые теоретические занятия, комплексные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся

Программа рассчитана на 3 месяца обучения (72 часа).

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность часа - 45 минут

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование знаний, арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, высокого уровня развития двигательных способностей, посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;
- обучить правилам безопасного поведения, профилактике травматизма.

Развивающие задачи:

- развить физические качества, укрепить здоровье учащихся.
- развить игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов.

Воспитательные задачи:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества

1.3. Содержание программы

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	2	2	0	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2	Тема 2. Общая физическая подготовка	15	2	13	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3	Тема 3. Специальная физическая подготовка	20	2	18	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4	Тема 4. Техническая подготовка	13	2	11	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5	Тема 5. Тактическая подготовка	13	2	11	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6	Тема 6. Судейская подготовка	4	1	3	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7	Тема 7. Промежуточная аттестация	5	1	4	Промежуточный контроль: товарищеский матч
Итого		72	12	60	

Содержание учебного плана

Тема 1.

Теория: Вводное занятие. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Техника безопасности

Практика:

Тема 2.

Теория: Общая физическая подготовка. Техника выполнения различных упражнений.

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.

- **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 разновремененно, то же во 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).

- **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».

- **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 гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **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.

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

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Тема 3.

Теория: Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений.

Практика:

- ✓ **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и 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 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

✓ **Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми экспандерами, теннисными мячами (сжатие).** Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного 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, продвигаясь 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 к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Тема 4.

Теория: Техническая подготовка. Изучение основ техники движения баскетболистов.

Практика:

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Техника владения мячом.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. С изменением направления и скорости. С изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в корзину с места. Двумя руками от груди в корзину после ведения. Одной рукой в корзину с места. Одной рукой в кольцо после ведения. 17 Одной рукой в корзину после двух шагов. Штрафной бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тема 5.

Теория: **Тактическая подготовка.** Разбор основных комбинаций нападения и защиты.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов владения мячом. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

2. *Групповые действия:* выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия:* выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. *Командные действия:* зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего,

воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Тема 6.

Теория: Судейская подготовка.

Практика: Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.

Тема 7.

Практика: Промежуточная аттестация. Товарищеский матч.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения программы, обучающиеся получают следующие результаты:

Результаты обучения.

- получают навыки технических приемов игры и тактических действий; основные приемы техники и тактики игры;
- получают знания о правилах игры в баскетбол;
- получают навыки проведения соревнований;
- будут обучены технике безопасности, правилам поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Результаты развития

- будут развиты практические навыки игровых приемов, взаимодействие с партнерами;
- будет улучшена общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- будет сформировано умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Результаты воспитания

- будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;
- будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		12	36	72	3 раза в неделю по 2 часа

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей

Перечень необходимого оборудования

	Наименование	Ед. измерения	Количество
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Фишки (конусы)	штук	30
8	Корзина для мячей	комплект	3
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
10	Скакалка	штук	24
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Эспандер резиновый ленточный	штук	2

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;

- тесты.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

2.3 Форма аттестации

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);
- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;
- промежуточный контроль: проводится в виде участия в товарищеских матчах;

2.4 Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов. С этой целью разработаны:

- задания для проведения тестирования, опросов.
- контрольно-переводные тестирования.

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Для реализации программы используются следующие методы:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у

учащихся образовались навыки игры.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование тестов для определения уровня физической подготовленности.	тесты для определения уровня физической подготовленности	Оборудованный спортивный зал, секундомер, рулетка	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Общая физическая подготовка (ОФП)	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Специальная физическая подготовка (СФП)	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Техническая подготовка	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Тактическая подготовка	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Промежуточная аттестация	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Участие в товарищеских матчах;

2.6 Воспитательный компонент программы.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

Методы:

- ✓ информационно-развивающий,
- ✓ проблемно-поисковый,
- ✓ мини викторина наблюдения,
- ✓ столкновения взглядов и позиций,
- ✓ проектный,
- ✓ дискуссионный.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к творческой, импровизации;
- форсированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- форсированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

2.7.Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх(баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям.Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентоввысших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я.Набатниковой. - М, 2002.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие Состояние и развитие баскетбола	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие Правила техники безопасности	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Общая физическая подготовка								
3				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

4				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
5				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
6				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
7				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
8				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
9				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

10				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
11				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
12				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
13				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
14				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
15				Физкультурно-тренировочное/	1	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль:

				Комбинированное				собеседование/ тестирование
16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Специальная физическая подготовка								
18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

21				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
22				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
23				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
24				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
25				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами,)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
26				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами,	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

27				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
28				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
29				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
30				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
31				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
32				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль:

				Комбинированно е				собеседование/ тестирование
33				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
34				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
35				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
36				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
37				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Техническая подготовка								

38				Комбинированно е	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
39				Комбинированно е	1	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
40				Комбинированно е	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
41				Комбинированно е	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
42				Комбинированно е	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
43				Комбинированно е	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

44				Комбинированно е	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
45				Комбинированно е	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
46				Комбинированно е	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
47				Комбинированно е	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
48				Комбинированно е	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
49				Комбинированно е	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль:

								собеседование/ тестирование
50				Комбинированно е	1	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Тактическая подготовка								
51				Комбинированно е	1	Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
52				Физкультурно- Тренировочное.	1	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
53				Комбинированно е	1	Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
54				Физкультурно- тренировочное/	1	Тактика защиты. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

55				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
56				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
57				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
58				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Тактика нападения. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
60				Физкультурно-тренировочное/	1	Тактика нападения. Заслон. Наведение. Пересечение.	Спортивный зал	Текущий контроль:

				Комбинированно е		Треугольник. Тройка. Малая восьмерка.		собеседование/ тестирование
61				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Тактика нападения. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
62				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Тактика нападения. Система быстрого прорыва. Тактика нападения. Система эшелонированного прорыва. Тактика нападения. Система нападения через центрального.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
63				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированно е	1	Тактика нападения. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Судейская подготовка								
64				Комбинированно е занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в	Спортивный зал	тестирование/ собеседование

						судействе учебных и товарищеских игр.		
65				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
66				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
67				Комбинированное занятие	1	Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе учебных и товарищеских игр.	Спортивный зал	тестирование/ собеседование
Промежуточная аттестация								

68				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч/Тестирование
69				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч
70				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч
71				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч
72				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Товарищеский матч

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»		
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательным и школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<p>навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>		
19	<p>Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе.</p>		
20	<p>Профессиональное самоопределение</p> <p>Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов):</p> <p>валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели

	работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.		
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, 	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	<p>регламентов организации проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	к и		
28.	<p>Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительны е процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</p>		В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-		В течении года	Зам. директора,

	школьные мероприятия по культивируемым видам спорта		Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; <p>тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</p>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	<p>Проведение занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила 	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».		
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных 	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	спортсменов.		
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 2,6

ФИО спортсмена _____

Отделение _____

Группа _____

Итоговое тестирование

1. Что называют физической культурой?

- а) предмет в программе общеобразовательной школы
- б) занятия избранным видом спорта
- в) часть культуры общества и человека
- г) процесс обучения двигательным действиям

2. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?

- а) гимнастическая палка
- б) гимнастическая скамейка
- в) малый (теннисный) мяч
- г) гантели

3. С какой целью проводится физкультминутка?

- а) обучение двигательным действиям
- б) воспитание физических качеств
- в) преодоление утомления
- г) воспитание качеств личности

4. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) флорбол
- г) хоккей

5. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю)

6. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

7. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивание в висе
- в) наклон вперёд ноги врозь
- г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами

8. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

- а) Бодибилдинг
- б) Кроссфит
- в) Плавание
- г) Фрирайд

9. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

10. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

11. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

12. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

14. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

15. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

16. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
в	а	в	г	в	а	б	в	б	в	б	в	б	а	б	в