

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 18 » августа 20 14 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



от « 18 »



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

БАСКЕТБОЛ

(базовый уровень сложности)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет

Зуева Ольга Александровна,

учитель физической культуры

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный командный вид спорта. Он имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности: проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объёму и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Адресат программы: учащиеся **13 - 14 лет.**

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, при условии выполнения тестирования по ОФП-входной контроль.

Минимальное количество обучающихся в группах **10** человек, **максимальное – 30** человек.

Режим занятий: академических 2 часа, 1 раз в неделю.

Срок обучения по программе: 1 год, количество часов в год -68.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Привлечь максимально возможного количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;
2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни;
3. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личности по средствам игры баскетбол;
4. Воспитывать (прививать) любовь к спорту, физическим нагрузкам, как фактору здорового образа жизни (укрепление и закаливание).

Развивающие:

1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые баскетболисту;
3. Развивать двигательные навыки.

Обучающие:

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбол;
2. Обучать правилам игры в баскетбол (судейские навыки);
3. Обучать техническими приемами и тактическими действиями игры баскетбол через опыт участия в соревнованиях и матчевых встречах.

1.3 Содержание программы

Учебный план базового уровня 1 года обучения

№		Количество часов	Форма
---	--	------------------	-------

п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Входной контроль	3	0,25	2,75	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	12	2,4	9,6	Текущий
3.1	Обще подготовительные упражнения. Строевые упражнения	2	0,4	1,6	Текущий
3.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	0,4	1,6	Текущий
3.3	Упражнения для мышц ног	2	0,4	1,6	Текущий
3.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	2	0,4	1,6	Текущий
3.5	Упражнения для всех групп мышц	2	0,4	1,6	Текущий
3.6	Легкоатлетические упражнения	2	0,4	1,6	Текущий
4.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	
4.1	Упражнения для развития силы	2	0,5	1,5	Текущий
4.2	Упражнения для развития быстроты	2	0,5	1,5	Текущий
4.3	Упражнения для развития гибкости	2	0,5	1,5	Текущий
4.4	Упражнения для развития ловкости	2	0,5	1,5	Текущий
4.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	0,5	1,5	Текущий
4.6	Упражнения для развития выносливости	2	0,5	1,5	Текущий
4.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	2	0,5	1,5	Текущий

4.8	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	2	0,5	1,5	Текущий
4.9	Упражнения для развития игровой ловкости	2	0,5	1,5	Текущий
4.10	Упражнения для развития специальной выносливости	2	0,5	1,5	Текущий
5.	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	
5.1	Техническая подготовка	10	2	8	Текущий
5.2	Тактическая подготовка	10	2	8	Текущий
6.	Интегральная (игровая) подготовка	3	0.5	2,5	
7.	Инструкторская и судейская практика (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	3	1,5	1,5	Текущий
8.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ №2» 3 часов			
	Итого:	68	17,65	50,35	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

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

Практика. Игра с заданными действиями.

1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов баскетболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа баскетбола. Правила игры баскетбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях баскетболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить

работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.4 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в баскетболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Входной контроль.

Теория. Правила выполнения тестов по ОФП, техника безопасности при выполнении тестовых упражнений.

Практика. Тестирование.

3. Раздел: Общая физическая подготовка

3.1 Тема: Обще подготовительные упражнения. Строевые упражнения.

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

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

3.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

3.3 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

3.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной

вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

3.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

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

3.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

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

4. Раздел: Специальная физическая подготовка

4.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

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

4.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

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

4.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

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

4.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

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

4.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

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

4.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

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

4.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Средства для развития быстроты.

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

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

Теория. Виды баскетбольных бросков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность,

быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

4.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в баскетболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

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

5. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

5.1 Тема: Техническая подготовка

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

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста правым (левым) боком. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5.2 Тема: Тактическая подготовка

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

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

6. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка

Тема: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

7. Раздел: Инструкторская и судейская практика

Тема: Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила судейства соревнований, информационные жесты судей.

Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Практика: Судейство соревнований по баскетболу. Участие в ведении тренировок и в судействе соревнований (чередовать судейство на каждом занятии с помощью тренера-преподавателя). Научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

8. Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

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

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

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, медицинский кабинет для оказания первичной

медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 608,3 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка баскетбольная 28 x 15	1	штук
2	Кольцо баскетбольное	2	штук
3	Щит баскетбольный	2	штук
4	Мяч баскетбольный	20	штук
5	Перекладина навесная	2	штук
6	Шведская стенка	6	штук
7	Набивные мячи	20	штук
8	Секундомер	1	штук
9	Скакалка гимнастическая	20	штук
10	Скамейка гимнастическая	5	штук
11	Штанга	1	штук
12	Гантели спортивные (1 кг-5 кг)	10	пар
13	Аптечка	1	штук

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

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

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

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

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

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

Проведение входного контроля и промежуточной (итоговой) аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в журнал.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

2.2.1 КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)

Нормативы по ОФП и СФП

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (с)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	28-32	33-37	38	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5
13 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	179	30-34	35-40	41	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3
14 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	34-38	39-43	44	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5
15 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	39-42	43-47	48	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4
16 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	41-47	48-53	54	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3
17 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	223-210	224-244	245	50-55	56-60	61	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2

Нормативы по технической подготовке

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Ведение мяча 20 м (с)			Штрафной бросок из 10 раз			Броски в движении после ведения из 5 раз			Броски с точек из 20 раз		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
13 лет	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
14 лет	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
15 лет	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
16 лет	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
17 лет	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14

2.2.2 КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

Нормативы по ОФП и СФП

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (с)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	139-129	140-154	155	30-26	31-35	36	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1
13 лет	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	158-139	159-173	174	34-29	35-40	41	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7
14 лет	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	185	36-31	37-42	43	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3
15 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	38-34	39-44	45	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1
16 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	39-35	40-45	46	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8
17 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	40-36	41-47	48	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7

Нормативы по технической подготовке

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Ведение мяча 20 м (с)			Штрафной бросок из 10 раз			Броски в движении после ведения из 5 раз			Броски с точек из 20 раз		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
14 лет	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15 лет	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
16 лет	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
17 лет	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

2.3 Методические материалы

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

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

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

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и

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

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

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

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

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

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и

тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно - тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 год	02.09.2021 – 29.05.2022
Возраст детей, лет		13 -14
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (80 минут)
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема	Объем
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	1 час
Октябрь	Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.	1 час
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами».	2 часа

	Участие в мероприятиях учреждения.	
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в мероприятиях учреждения.	2 часа
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?». Участие в мероприятиях учреждения.	1 час
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.	2 час
Март	Беседа о правилах поведения на льду. Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.	2 часа
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа о личной гигиене и режиме дня. Всемирный день охраны труда	1 час
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.	1 час

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.

10. Яхонтов Е.Р. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», СПб, 2007 г.;