

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете школы
Протокол от 1.09.24 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»
А.И. Ушакова
Приказ от 1.09.24 № 196-7

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ БАСКЕТБОЛИСТЫ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 10-15 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год

Автор-составитель: Бадурев В.А.,
учитель физической культуры

с. Варгатёр, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Актуальность программы
- Цель и задачи программы
- Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах
- Формы организации занятий
- Ожидаемые результаты

2. Учебный план

3. Методическая часть

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Требования техники безопасности
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные мероприятия
- Участие в соревнованиях
- Воспитательная работа
- Условия реализации программы

4. Система контроля

- Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Содержание и методика контрольных испытаний

5. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

6. Годовой план-график учебно-спортивной работы

7. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные баскетболисты» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава МБОУ «Варгатёрская ООШ».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Баскетбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия баскетболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Баскетбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, баскетбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Баскетбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Это особенно актуально для нашего села. Следует особо выделить, что наше село расположено вдали от других населенных пунктов. Тренер-преподаватель вынужден работать на базе одной общеобразовательной школы.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

- популяризация баскетбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – баскетбол.

Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные баскетболисты» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 10 до 15 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Тренировочные занятия спортивно-оздоровительной группы по баскетболу проводятся на базе МБОУ «Варгатёрская ООШ».

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся МБОУ «Варгатёрская ООШ», имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся 10 – 15 лет. Такой разброс в возрасте обучающихся объясняется тем, что набор производится на базе только одной сельской образовательной школы; просмотреть детей в других образовательных учреждениях и пригласить их заниматься – такой возможности у тренера-преподавателя нет в связи с большой удаленностью образовательных учреждений друг от друга.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек.

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Ожидаемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

2. Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетбол (нагрузка 4 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	40	0	40	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	54	0	54	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	38	0	38	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
9.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	144	4	140	

3. Методическая часть

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

1.2. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

1.4. Правила игры в баскетбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.5 Основы техники и тактики избранного вида спорта

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

II. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

2.2. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки).

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

2.4. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

2.5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, русская лапта. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

III. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Бег с остановками и изменением направления.

3.2. Бег с выполнением заданий по сигналу. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении передач.

3.3. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

3.4. Упражнения для развития прыгучести.

3.5. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

3.6. Многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

3.7. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3.8. Прыжки на одной и на обеих ногах. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.

3.9. Варианты «челночного» бега. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

3.10. Многократные прыжки, разнообразные подскоки. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3.11. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

3.12. Многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.

IV. Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног

Прыжок толчком одной ноги

Остановка прыжком

Остановка двумя шагами

Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в движении
Ловля мяча двумя руками в прыжке
Ловля мяча двумя руками при встречном движении
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку
Ловля мяча одной рукой на месте
Ловля мяча одной рукой в движении
Ловля мяча одной в прыжке
Ловля мяча одной рукой при встречном движении
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку
Передача мяча двумя руками сверху
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
Передача мяча двумя руками с места
Передача мяча двумя рукам в движении
Передача мяча двумя руками в прыжке
Передача мяча двумя руками (встречные)
Передача мяча двумя руками (поступательные)
Передача мяча двумя руками на одном уровне
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
Передача мяча одной рукой сверху
Передача мяча одной от головы
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча одной рукой (встречные)
Передача мяча одной рукой (поступательные)
Передача мяча одной рукой на одном уровне
Ведение мяча с высоким отскоком
Ведение мяча с низким отскоком
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Ведение мяча зигзагом
Обводка соперника с изменением высоты отскока
Обводка соперника с изменением направления
Обводка соперника с изменением скорости
Обводка соперника с поворотом
Обводка соперника за спиной
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)
Броски в корзину двумя руками сверху
Броски в корзину двумя руками от груди
Броски в корзину двумя руками снизу
Броски в корзину двумя руками сверху вниз

Броски в корзину двумя руками (добивание)
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита
Броски в корзину двумя руками с места
Броски в корзину двумя руками в движении
Броски в корзину двумя руками в прыжке
Броски в корзину двумя руками (дальние)
Броски в корзину двумя руками (средние)
Броски в корзину двумя руками (ближние)
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту
Броски в корзину двумя руками и параллельно щиту
Броски в корзину одной рукой сверху
Броски в корзину одной рукой от плеча
Броски в корзину одной рукой снизу
Броски в корзину одной рукой сверху вниз
Броски в корзину одной рукой (добивание)
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита
Броски в корзину одной рукой с места
Броски в корзину одной рукой в движении
Броски в корзину одной рукой в прыжке
Броски в корзину одной рукой (дальние)
Броски в корзину одной рукой (средние)
Броски в корзину одной рукой (ближние)
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
Кувырки
Приставные шаги

V. Tактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
 - формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Наведение
Пересечение
Треугольник
Тройка

Малая восьмерка
Скрестный выход
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система эшелонированного прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве
Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение
Проскальзывание
Групповой отбор мяча
Против тройки
Против малой восьмерки
Против скрестного
Против сдвоенного заслона
Против наведения на двух
Система личной защиты
Система зонной защиты
Система смешанной защиты
Система личного прессинга
Система зонного прессинга
Игра в большинстве
Игра в меньшинстве

VI. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению внутришкольных соревнований. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

- 6.1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
- 6.2. Регламент проведения игры по баскетболу.
- 6.3. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- 6.4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования.
- 6.5. Провести разминку в группе.
- 6.6. Жесты судьи по баскетболу.
- 6.7. Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).

VII. Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

VIII. Участие в соревнованиях

1. Муниципальные соревнования по баскетболу среди ОО Чаинского района.
2. Школьные соревнования по баскетболу.
3. Соревнования в рамках «Президентские спортивные игры».

IX. Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- *психолого-педагогическое просвещение* родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- *вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс* (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы школы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- *участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в школе* (участие родителей в работе управляющего совета школы, участие в работе

общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Х. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование, инвентарь:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Баскетбольные стойки	2
4	Баскетбольная сетка	2
5	Мячи волейбольные	5
6	Мячи баскетбольные	5
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	0
11	Ноутбук	1

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

4. Система контроля

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Виды контроля:

- предварительный

- текущий
- итоговый

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

10-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,4	5,8	6,5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	140
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	29	20	10
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,45	4,20	5,30	4,10	4,50	6,00
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	14	8	7

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине	14	9	3	31	22	12

	(юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

5. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

6. Годовой план-график учебно-спортивной работы

Спортивно-оздоровительный этап, недельная нагрузка – 4 часа

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1									4
Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	2				40
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
Технико-тактическая подготовка	2	6	6	6	4	4	4	4					38
Восстановительные мероприятия				1				1					4
Инструкторская и судейская практика													В процессе тренировки
Контрольные нормативы	2								2				4
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)	17	19	19	18	14	17	15	15	8				144

7. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые теоретические занятия;	1	Значение ФКиС для укрепления здоровья.	Кабинет	Текущий контроль
2	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Сдача контрольных нормативов.	Стадион	Текущий контроль
3	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование стоек баскетболиста в сочетании с перемещениями.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование способов перемещения (лицом, боком, спиной).	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Обучение технике передач сверху и снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование технике передач сверху и снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование технике передач сверху и снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Обучение технике нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Предварительный контроль
9	Октябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Предварительный контроль
10	Октябрь		16.00 - 18.00	групповые теоретические занятия;	2	Приём мяча снизу с подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Кросс	Стадион	Текущий контроль
12	Октябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Текущий контроль

13	Октябрь			занятия групповые тренировочные занятия	1	Сведения о строении и функциях организма.	Кабинет	Текущий контроль
14	Октябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	1	Обучение технике приёма мяча направленного удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники приёма мяча направленного ударом.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передач в сочетании с перемещением.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Чередование приёмов мяча сверху и снизу с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	1	Кросс.	Пересечённая местность.	Текущий контроль
19	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Обучение технике встречной передачи вдоль сетки.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	1	Личная гигиена и самоконтроль при занятиях спортом.	Кабинет	Текущий контроль
22	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники встречной передачи вдоль сетки.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Обучение технике: двойной шаг, скачок, остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Ноябрь	16.00 - 18.00		занятия групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

26	Ноябрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Поход на лыжах.	Лыжная база	Текущий контроль
27	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники перемещений и технических приёмов в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники перемещений и технических приёмов в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Чередование техники приёмов мяча сверху и снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Декабрь		16.00 - 18.00	восстановительные мероприятия	2	Обучение техники передачи мяча сверху стоя спиной к партнёру.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь		16.00 - 18.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху стоя спиной к партнёру.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передач в тройках стоя на одном месте.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передачи мяча в тройках со сменной мест.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передачи мяча в тройках со сменной мест.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Закаливание организма.	Кабинет	Текущий контроль
36	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые теоретические занятия;	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Декабрь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

39	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Правила игры баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Подача в заданную часть площадки.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху стоя спиной к партнёру.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Соревнование на точность выполнения передач.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1-6-5 с передачей в зону 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара из зон 2 и 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1-6-5 с передачей в зону 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара из зон 3 и 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Январь		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Лыжный поход.	Лыжная база	Текущий контроль
50	Февраль		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Февраль		16.00 - 18.00	групповые теоретические занятия;	2	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

52	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование индивидуальных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование групповых действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование групповых действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Февраль	16.00 - 18.00	восстановительные мероприятия	1	Соревнования на точность выполнения передач.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Февраль	16.00 - 18.00	восстановительные мероприятия	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль		восстановительные мероприятия	2	Совершенствование командных действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Зимний футбол	Спортивная площадка	Текущий контроль
63	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование командных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

66	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование индивидуальных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование групповых действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование групповых действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование командных действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование командных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники группового блокирования	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Апрель	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Апрель	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование индивидуальных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Апрель	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование групповых действий в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Апрель	16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование командных действий в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

79	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование перемещений и технических приёмов в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование перемещений и технических приёмов в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Апрель		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	1	Сдача контрольно переводных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
85	Май		16.00 - 18.00	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольно переводных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль
86	Май		16.00 - 18.00	зачеты, тестирования	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Май		16.00 - 18.00	зачеты, тестирования	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Стадион	Текущий контроль
88	Май		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивная площадка	Текущий контроль
89	Май		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивная площадка	Текущий контроль
90	Май		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивная площадка	Текущий контроль
91	Май		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Май		16.00 - 18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту.	Спортивная площадка	Текущий контроль