

Управление образования администрации муниципального образования
Щербиновский муниципальный район Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»
муниципального образования Щербиновский район
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
СШ «Лидер» МОЩР
протокол № 5 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР
Н.Г. Федотова
«01» июля 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
В СЕТЕВОЙ ФОРМЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы - базовый
Срок реализации программы: 2 года
Объем программы – 132 часа (2 полугодие по МЗ)
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Форма обучения: очная, очно - дистанционная
(при особых условиях: карантина или в индивидуаль-
ных случаях заболевания обучающихся), с применением
дистанционных образовательных технологий и электронно-
го обучения, в сетевой форме
ID-номер программы в АИС «Навигатор» - 81018

Автор-составитель:
Унярха Маргарита Евгеньевна – заместитель
директора по учебно-воспитательной работе,
Лысенко А.В. – инструктор – методист
Логвиненко Алексей Сергеевич – тренер-
преподаватель первой квалификационной
категории

станция Старощербиновская
2026 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» в сетевой форме,
физкультурно - спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	1. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район Директор – Федотова Наталия Геннадьевна Тел. - 8 (861-51) 7-78-81 Эл.почта - St.sport_school@mail.ru Сайт - sport-schkola.uo-moshr.ru 2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Рыбина Директор – Татьяна Дмитриевна Быстролетова Тел. - 8(86151) 7-80-32 Эл.почта – school5@srb.kubannet.ru Сайт – mbouschool5.do.am
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	81018
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» в сетевой форме
Механизм финансирования (ПФДО, бюджет муниципального образования)	Муниципальное задание: 1 год – 132 часа (2 полугодие)
ФИО автора (составителя) программы	Унярха Маргарита Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе; Лысенко Анастасия Викторовна – инструктор – методист, Логвиненко Алексей Сергеевич – тренер – преподаватель, первой квалификационной категории,
Краткое описание программы	Программа физкультурно-оздоровительной направленности. Особенность – данная Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. В рамках реализации Программы дети получают теоретическую, физическую, техническую, тактическую, игровую, психологическую подготовку. Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей зани-

	мающихся. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека
Форма обучения	очная, очно - дистанционная (при особых условиях: карантина или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	132 часа
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Обеспечение разностороннего физического развития. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий баскетболом.
Задачи программы	1. Образовательные: обучить основным техническим приемам баскетбола; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (баскетбол); обучить основным тактическим приемам баскетбола; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах. 2. Личностные: развитие метапредметных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся обеспечива-

	ующее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных способностей, развитие исследовательских способностей; развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность; развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно; развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях. 3. Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества. способствовать повышению работоспособности обучающихся, развивать двигательные способности, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
Ожидаемые результаты	1. Общее оздоровление и укрепление здоровья обучающихся. 2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников. 3. Формирование здорового образа жизни детей. 4. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми. 5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде. 6. Повышение результативности в игровых видах спорта. 7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени. 8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной компании. 9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков. 10. Подготовка обучающихся к зональным, краевым соревнованиям по баскетболу.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Доступно В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)
Возможность реализации в сетевой форме	Доступно Взаимодействие с общеобразовательными организациями, учреждениями дополнительного

	образования, организациями спортивной направленности муниципального образования Щербиновский район
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Доступно Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.). Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Доступно В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)
Материально-техническая база	Имеется спортивный зал и спортивный инвентарь

Содержание:

- I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Цели и задачи программы**
 - 1.3. Содержание общеразвивающей программы**
 - 1.4. Рабочая программа воспитания**
 - 1.5. Планируемые результаты**
- II. Комплекс организационно-педагогические условия, включая формы аттестации**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**
 - 2.4. Методические материалы**
- III. Список литературы**

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» в сетевой форме муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа в отделении баскетбола.

Программа **может быть реализована в сетевой форме** на базе других образовательных организаций Щербиновского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями (Приложение № 1).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 года).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 года).

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 года, далее – ФЗ № 273).

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р.

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».

- Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ.

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная

распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2024 года № 1726-р (далее – Концепция). Концепция развития дополнительного образования от 31 марта 2022 года № 678-р.

- Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года № 5.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 года).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226) (далее – Приказ № 629).

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

- Приказ министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 года № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

- Приказ Министерств образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) (далее – Приказ № 816).

- Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. N 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019

№114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 (далее - ФССП).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 года № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 года № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 3 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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)».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного обра-

зования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район.

- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Характеристика вида спорта «Баскетбол»

Баскетбол - это олимпийский вид спорта и является одним из самых популярных видов спорта. Игра проводится на площадке размером 15м x 28 м командами по пять человек.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Соревнования (игры) в баскетболе являются основным критерием для оценки уровня подготовленности спортсменов.

Баскетбол, как спортивно-игровой вид спорта, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола

есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности противнику завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Побеждает команда, которая после окончания игры забросила больше мячей в корзину противника.

Баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта. Занятия баскетболом формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам команды, взаимопомощь и чувство долга.

Краткая характеристика обучающихся по программе

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности обучающихся данного возраста.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

Дети младшего школьного возраста (6-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста предоставляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобще-

ния к спортивным занятиям, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематические занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности. Занятия способствуют развитию всего организма.

Для данного этапа обучения чаще всего применяются игры с элементами баскетбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры с упрощенными правилами. При организации занятий необходимо помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо использовать комплексы разнообразных упражнений, разной интенсивности и направленности.

Дети среднего школьного возраста (11- 14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. само реализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет. В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 7 кг, в росте – до 10 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков.

Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства. Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес. Занятия спортом в этом возрасте способствуют стабилизации гормональных всплесков.

Дети старшего школьного возраста (15 – 18 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения. Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности. Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

К 15-16 годам завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки. Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки. Занятия спортом в этом возрасте способствуют формированию фигуры и спортивной конституции тела.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Разработана программа для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ). В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

Язык реализации программы: русский.

Актуальность программы

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Щербиновский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

Актуальность программы заключается и в том, что она создана по социальному заказу родителей.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа так же хорошо адаптирована для реализации в условиях отда-

ленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Новизна программы

Программа реализуется в сетевой форме. При реализации программы используются ресурсы общеобразовательных учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

При традиционности направления деятельности, в программе используется чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение, дистанционные технологии).

Программой предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется незаслуженно мало внимания.

Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Педагогическая целесообразность

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в

баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия баскетболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Краснодарском крае.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» заключается в сетевой форме реализации программы, которая предполагает, что для достижения цели, задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а также организаций – партнеров.

Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по баскетболу.

Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Постановка образовательных задач, построение учебно-тематического плана, содержание занятий их видов, форм, строится с учетом применения дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – баскетбола.

Данная программа предполагает интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь

разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать занятия баскетболом средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Занятия проводятся как в спортивном зале, на свежем воздухе и в доступной для ребят форме.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности, как специальной, так и общей - с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года - в форме зачета, по физической подготовке.

Адресат Программы

На обучение в группы, реализующие общеобразовательные общеразвивающие программы, зачисляются дети и подростки от 6 до 18 лет (при наличии вакантных мест), желающие заниматься баскетболом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, имеющие разрешение и заявление родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений (при поступлении) по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Для зачисления в группу необходимо представить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

В составе группы могут обучаться талантливые (одарённые) дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав

группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в спортивных мероприятиях и соревнованиях за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе **предусмотрена возможность занятий по индивидуальному учебному плану** для детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (Приложение № 1).

Работа по индивидуальному учебному плану включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

Наполняемость групп от 15-20 человек.

Группы формируются обучающимися в зависимости:

а) от возрастных особенностей (одновозрастные или разновозрастные в пределах разницы в возрасте не более 2 лет, для мальчиков/юношей, для девочек/девушек, могут быть смешанные группы - для мальчиков/юношей и для девочек/девушек);

б) индивидуальных особенностей обучающихся (одаренные, находящиеся в трудной жизненной ситуации, с ОВЗ);

в) с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности.

Успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется итоговой аттестацией.

Условия приема детей

Прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию обучающегося или за конного представителя ребёнка.

Предварительная подготовка не требуется.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Допускается добор обучающихся на основании результатов собеседования по вопросам о выбывших участников.

Форма обучения

Форма занятий – очная, очно-дистанционная (при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программой предусмотрено использование дистанционных образовательных технологий, которые позволяют осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером - преподавателем и обучающимися.

Для осуществления обучения с использованием дистанционных технологий в помощь обучающимся и их родителям предлагаются информационно-телекоммуникационные ресурсы, мессенджеры, платформы и сервисы, разрешенные Роскомнадзором (Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций), что позволяет максимально адаптировать образование к актуальным запросам детей и родителей, а также обеспечить доступность, свободу, гибкость и индивидуальность обучения.

В условиях дистанционного обучения цели и задачи в программе не меняются, изменяется только формат взаимодействия тренера - преподавателя с детьми.

Обучение с использованием дистанционных технологий обеспечивает возможность непрерывного обучения для детей, находящихся в тех жизненных ситуациях, когда у ребенка нет возможности присутствовать лично на занятии по какой-либо уважительной причине, в том числе для часто болеющих детей и для всех детей в период сезонных карантинов.

Формы дистанционного обучения:

Чат - занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат - занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб - занятия - дистанционные учебные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для тренера - преподавателя и обучающихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий:

- занятия в формате презентации;
- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

В содержание занятий включаются следующие формы работы:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера – преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, экскурсии, с просмотром видео материалов);
- практические занятия;
- соревнования, товарищеские встречи различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные, районные и т.д.;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- мастер – классы;
- открытые занятия;
- электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения - соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- самостоятельная работа;
- мониторинга;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю, контрольного тестирования.

Методы обучения

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся 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 (демонстрации) упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *практические методы*: метод упражнений, непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обуче-

ние и тренировка являются педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, техническую и тактическую подготовку юных баскетболистов.

Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста баскетбольного мастерства.

Основные методы обучения

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке баскетболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных баскетболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в баскетбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллек-

тивных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные баскетболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Уровень программы, объем и сроки

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение, в отличие от школьного курса, более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Уровень программы – базовый, формирующий у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Объем Программы - 132 часа (2 полугодие).

Срок освоения программы – 1 год.

Продолжительность учебного года по данной программе в сетевой форме – с 17 февраля по 31 августа (28 недель).

Режим занятий

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 акад. часа, 132 часа в год.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся еженедельно.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

(для групп младшего возраста – 45 или 90 мин.; для групп старшего школьного возраста – 90 или 135 мин.)

Общее количество часов в неделю – 4 или 6 часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа тренировочные занятия не превышают 2-х академических часов в неделю:

для обучающихся младшего возраста - (3-4 раза в неделю),

для обучающихся старшего и среднего возраста 2-3 академических часов (3-2 раза в неделю).

При использовании дистанционных и комбинированных форм взаимодействия с обучающимися режим занятий устанавливается следующий:

3 раза в неделю по 2 часа из которых онлайн 25-30 минут посредством видеосвязи на платформе «Сферум».

10 минут перерыв, следующие 45 минут отводятся на самостоятельное изучение материала или выполнения практических заданий в удобное для обучающегося время.

Для детей с ОВЗ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – (1 академический час) 35 мин, с переменой – 10 мин.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований обучающимися.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий (Зан./час.)	Количество учебных часов в неделю (максимально)	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год
Группы спортивно-оздоровительного этапа						
1	6-18	2-3	3 x 2	6	28	132

Особенность организации образовательного процесса

Программа реализуется по одной из моделей **сетевого взаимодействия**. Совместно используются: материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений.

1) МБОУ СОШ № 5 ст. Старощербиновская.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством регулярных занятий баскетболом. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

обучающие: - содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- освоение начальных технических и тактических приемов;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

развивающие: - развить общие и специальные физические качества;

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие основных двигательных качеств
- силы, выносливости, ловкости и быстроты;

воспитательные: - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- воспитание уважительного отношения в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

1.2. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед учреждением. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Учебный год начинается 1 сентября.

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР осуществляет работу в течение всего календарного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР по волейболу из расчета **28 недели в учебном году**.

Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого.

(2 полугодие по МЗ): 1 год – 132 часа.

**Годовой учебный план
распределение программного материала группы
спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы спортивно-оздоровительного этапа					
Спортивно-оздоровительный этап	6-18	15	6	132	Требования программы (приемные)

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 1 «Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения»).

Таблица № 1

Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения

№ п/п	Разделы	Расчет учебных часов в группах	
		СОЭ	Количество часов в сетевой форме
	этапы		
	Год обучения	I год	
	Количество часов в неделю	4 час.	
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
	Введение		
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
3	Правила игры в баскетбол	1	1
4	Места занятий и инвентарь. Основы техники игры и техническая подготовка	1	
	ИТОГО часов:	4	2
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Общая физическая подготовка	50	
2	Специальная физическая подготовка	15	
3	Техническая подготовка	33	
4	Тактическая подготовка	10	
5	Технико-тактическая интегральная подготовка)	10	
6	Участие в соревнованиях	10	8
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	132	
	Количество тренировок в неделю	3	

	Общее количество тренировок в год	138	10
--	-----------------------------------	-----	----

В процессе реализации Программы распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной общеразвивающей программе (таблица № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе»).

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1 год	%
Общая физическая подготовка(%)	50	38
Специальная физическая подготовка(%)	15	10
Техническая подготовка	33	25
Тактическая, теоретическая подготовка(%)	14	10
Тактико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10	67
Участие в соревнованиях, судейская практика (%)	10	7

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видеолекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.).

Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

В дистанционный режим работы в программе увеличены часы, отведенные на изучение теоретических основ. Тренеры - преподаватели вносят изменения в содержание учебного плана в соответствии с учебным планом, и указывают виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видеолекции, просмотр лучших матчей, семинарские занятия и др.).

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план (таблица № 3 «Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)») и примерные графики рас-

пределения учебных часов представлены в программе.

Таблица № 3

**Учебно-тематический план
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

Наименование раздела, темы	Формы контроля и аттестации беседа
1. Теоретические занятия	
Вводное занятие. История и пути развития современного волейболиста. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	
Основы спортивной подготовки, режим и личная гигиена.	
Оснащение спортсмена.	
Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной квалификации.	
ОФП и СФП	
Техническая и тактическая подготовка	
2. Практические занятия	
<i>ОФП</i>	<i>мониторинг</i>
Развитие выносливости	
Развитие быстроты	
Развитие силовых качеств	
Подвижные игры, эстафеты	
<i>СФП</i>	<i>мониторинг</i>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	
Упражнения для развития силы	
Упражнения для развития выносливости	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>мониторинг</i>
Стойка перемещения	
Передача мяча	
Передача мяча и подачи	
Нападающий удар и блокирование	
Техника нападения	
Тактика защиты	
3. Практические умения	
Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6х6; 5х5; 4х4	
Соревнования	
Инструкторская и судейская практика	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	мониторинг
Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы	контроль
ВСЕГО ЧАСОВ:	132

Учет учебной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

1. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

2. *Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Потребление кислорода. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

3. *Основы техники игры и техническая подготовка.* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

4. *Методические приемы и средства обучения технике игры.* О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

5. *Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.* Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревно-

ваний. Правила игры в баскетбол.

6. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях.* Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в дисциплинах «бег», «прыжки» и «метания». Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры, футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: баскетбол, мини-футбол.

Упражнения:

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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со 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 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 ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты 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; 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 (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой или малый(настольный).

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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

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 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 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, кистевыми эспандерами, 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падения на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. 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 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; веде-

ние с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Основы технической и тактической подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения. Техника передвижения в баскетболе состоит из следующих приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Особенности передвижения баскетболистов являются: резкие изменения скорости, направления бега; сочетание бега с остановками, прыжками, поворотами. Существование таких особенностей предполагает наличие у обучающихся наряду с определенным уровнем физической подготовленности достаточного запаса технического мастерства. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом. Комплексное использование элементов техники передвижения обуславливает эффективное решение многих тактических задач (выбор позиции, выход на мяч, «закрывание» игрока и т.п.).

Бег-основное средство передвижения в баскетболе. Применяются следующие разновидности бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег используется игроками в основном для перемещения по прямой – для выхода на мяч, продвижения на свободное место, преследования противника, выполнения

рывков и ускорений и т.д. По своей структуре такой бег не отличается от легкоатлетического.

Бег спиной вперед применяется главным образом баскетболистами во время отбора мяча и «закрывания» соперника. Такая разновидность бега характеризуется короткими, частыми шагами и незначительной фазой полета.

Для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после выполненных поворотов, как правило, используют бег скрестным шагом.

К особенностям такого бега относят пронос маховой ноги скрестно впереди опорной ноги и короткую фазу полета. Бег приставным шагом предваряет выполнение других приемов передвижения.

Прыжки являются составной частью техники отдельных способов бросков, остановок и некоторых финтов. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

С целью минимальных потерь скорости для изменения направлений движения в баскетболе применяют *повороты*. Повороты являются составной частью техники выполнения некоторых способов бросков, остановок, ведения мяча и финтов. Существуют такие приемы выполнения поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В соответствии с игровыми ситуациями применяют повороты в сторону и назад. Выполняют повороты как на месте, так и в движении.

Особенности обучения технике передвижений. При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения должны состоять из основных приемов и способов техники передвижения баскетболистов и их сочетаний;

Упражнения необходимо выполнять в переменном темпе;

Упражнения должны преимущественно отражать специфику игровых передвижения.

Методические рекомендации по обучению технике передвижения.

1. Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а в дальнейшем совершенствовать на протяжении всех этапов подготовки

2. После освоения отдельных приемов и способов - отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

3. Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть урока, а при постановке спец. задачи – в основную.

4. При обучении технике передвижения использовать:

- стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки;
- стартовые ускорения после поворотов и прыжков;
- стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта);

- бег в сочетании с прыжками;

- бег в сочетании с поворотами на 90, 180 и 360 градусов;

- прыжки (на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью; попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях; толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с продвижением в различных направлениях).

Ведение мяча. Ведение мяча применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу, Ведение осуществляется левой и правой руками. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на площадке.

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча.

1. Начинать обучение следует с ведения мяча по прямой и кругу, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным.
2. Ведение правой рукой.
3. Ведение левой рукой.

К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как обучаемые хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые различными частями стопы/головой.

Обводка соперника. Обводка соперника без борьбы или в борьбе.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Отбор толчком плеча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.

Обманные движения (финты). Финт «ложный замах на бросок». Финт «ложная остановка». Финт «показ корпусом». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону».

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных технических приемов в игровой обстановке и способов ударов по мячу. Определение и понимание игровых ситуаций для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

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, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на площадке: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков, в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного

нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих.

Выполнение основных обязанностей в атаке и обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Тактика защиты

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

Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и броску.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

2. Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численного превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, броску.

3. Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта

Приемы игры
Остановка прыжком, двумя шагами
Повороты вперед, назад
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку

Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
Ловля мяча одной рукой в прыжке
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку
Передача мяча двумя руками из-за головы
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу
Передача мяча двумя руками на месте и в движении
Передача мяча двумя руками в прыжке
Передача мяча двумя руками (встречные)
Передача мяча одной рукой из-за головы
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча ближней и дальней рукой
Ведение мяча с высоким и низким отскоком
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»
Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока
Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча
Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу
Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) - для юношей
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении
Броски по кольцу двумя руками в прыжке
Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние)
Броски по кольцу двумя руками (ближние)
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу
Броски по кольцу одной рукой от плеча
Броски по кольцу одной рукой (добивание)
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении
Броски по кольцу одной рукой в прыжке
Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние)
Броски по кольцу одной рукой (ближние)
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту

**Содержание программного материала
по тактической подготовке (тактика нападения) баскетболистов
на учебно-тренировочных занятиях**

Приемы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины

«Передай мяч и выйди»
Заслон
Наведение
Треугольник
Тройка
Малая восьмерка
Скрестный выход
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система поэтапного прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве
Раннее нападение

**Содержание программного материала
по тактической подготовке (тактика защиты) баскетболистов
на учебно-тренировочных занятиях**

Приемы игры
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 выхода
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

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положитель-

ные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера - преподавателя и судьи.

Судейская и инструкторская практика

Теоретическая часть. Баскетбольная терминология. Изучение правил игры баскетбол и элементарной методики судейства (термины, жесты судьи и его помощника, др.). Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть. Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений.

Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве главного судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление протокола соревнований.

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, техникой подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Баскетбол»

Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы – в соответствии с приказом.

1.2. Рабочая программа воспитания

Цель: Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. Гармоничное развитие личности ребенка.
2. Создание и воспитание патриотических качеств спортсменов.
3. Формирование и укрепление общешкольных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел (КТД).
4. Сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2)

Имеется ряд причин, обязывающих тренера - преподавателя серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер - преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учебу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер - преподаватель должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками СШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии

тренера-преподавателя на баскетболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие. Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных баскетболистов, формирования их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера - преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;

- новости из жизни спорта и волейбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер - преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер - преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чутко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера - преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.2. Планируемые результаты

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей обучающихся, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность,

настойчивость, выдержка, смелость и др.

Результат программы:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья обучающихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.
3. Формирование здорового образа жизни детей.
4. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.
5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде.
6. Повышение результативности в игровых видах спорта.
7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.
8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной кампании.
9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков.
10. Подготовка обучающихся к зональным, краевым соревнованиям по волейболу.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны знать:

гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены;
режим дня спортсмена, основы правильного питания;
естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры;
основные правила игры в баскетбол;
основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
правила общения с тренером - преподавателем и сверстниками.

Должны уметь:

составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
соблюдать технику безопасности на занятиях;
выполнять основные технические и тактические действия в игре;
преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Мотивационная сфера (интерес)

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

№	2025-2026 учебный год	
1	Начало учебного года	01.09.2025 года
2	Продолжительность учебного периода	28 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
5	Количество часов	132 часа
6	Программа рассчитана до	31 августа 2026 года
7	Период реализации программы	17.02.2025-31.08.2026 года

В рамках реализации Программы директором организации утверждается календарный учебный график группы спортивно-оздоровительного этапа (приложение 3).

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой летней спортивной волейбольной площадке в летний период, в условиях соответствующих санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует требованиям СанПин.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программ, и постоянно повышающих уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменить это количество в сторону увеличения.

Основной Учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, баскетбольные стойки, спортивный инвентарь

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- баскетбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи
- спортивные снаряды
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Условия обеспечения электронного обучения:

наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Для организации качественного и воспитательного процесса у обучающихся отделения баскетбол имеется спортивный инвентарь, компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, сервер, программное обеспечение.

Наличие у тренеров-преподавателей спортивного инвентаря, компьютера, планшета, сотовых телефонов, сервера, программного обеспечения.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий

Помещения и оборудование должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам для организации учебного процесса СанПин 2.4.4.3172-14.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

В практике спорта выделяют *пять видов* педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом обучающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май.

Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели (старшие) отделений, инструктор - методист.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май.

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

**Нормативы
для оценки результатов освоения теоретического материала**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка с 9 лет	Тест (Приложение №1)	не менее 50% правильных ответов

Контрольные упражнения по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы										
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Бег 20 м (с)	5,0	4,8	4,7	4,5	4,3	4,3	4,1	3,9	3,8	3,7
2	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	140	150	160	175	190	200	210
3	Высота подскока (см)	15	20	25	28	30	33	37	40	45	50
	Контрольные нормативы	девушки									
1	Бег 20 м (с)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,1	4,9	4,8	4,5	4,1	3,9
2	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	130	145	155	165	180	185	195
3	Высота подскока (см)	15	18	20	22	27	30	32	34	36	40

Контрольные упражнения по технической подготовке

№п/п	Контрольные нормативы	юноши				
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Ведение мяча 20 метров	10,2	9,9	9,5	9,0	8,9
2	Штрафные броски (из 10 раз)	6	6	6	7	7
	Контрольные нормативы	девушки				
1	Ведение мяча 20 метров	10,5	10,1	9,9	9,8	9,8
2	Штрафные броски (из 10 раз)	4	5	5	6	6

2.4. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных за-

дач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Модели организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Интеграция очных и дистанционных форм обучения

Это наиболее перспективная модель (профильные курсы, использование курсов ДО для углубления знаний, ликвидации пробелов в знаниях), для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений.

Полностью дистанционное обучение

Модель подразумевает использование режима, при котором образовательная программа осваивается полностью удаленно. Данный вариант помогает обеспечить доступность получения образования для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также для тех, кто не может регулярно посещать образовательные организации и для обучающихся, временно находящихся в другом городе.

Средства удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

- видеоконференции; электронная почта;
- образовательные интернет-ресурсы;

- трансляция или запись лекций.

**Формы, методы и приемы
организации учебно-тренировочного процесса**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства
2	Общая физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, точная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Основы технической подготовки волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося

5	Игровая подготовка	Групповая, под-групповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра Учебная игра	Дидактические кар-точки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видео-записи
---	--------------------	---	---	--

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и так-тике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

III. Список литературы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100с.;
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001г.;
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130с.;
5. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК-Медиа», 1999. – 47с.
6. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. -50с.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова, М., 2004г.;
8. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002г.;
9. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230с.;
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004г.;
11. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. –М: 2012г.

Список используемой литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002г.
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры., 1996г.
3. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. www.minsport.gov.ru
4. www.russiabasket.ru

Индивидуальный образовательный маршрут

_____ учебный год

Для обучающегося с особыми потребностями

(для мотивированных и одаренных)

Тренер - преподаватель: _____

Название объединения: _____

Направленность: _____

1. Фамилия, имя, отчество обучающегося: _____

2. Возраст: _____ дата рождения: _____

3. Характеристика адресата _____

4. Основания для разработки ИОМ _____

5. Условия реализации ИОМ: режим занятий; время, место проведения занятий; длительность занятий, временные границы ИОМ.

6. Цель _____

7. Задачи _____

Содержательный компонент ИОМ

Задачи на уровне обучающегося	Содержание	Ожидаемый результат

Технологический компонент ИОМ

Дидактические материалы _____

Методы проведения занятий _____

Методы мониторинга результатов _____

Фиксация результатов:

Этап/цель	Содержание	Ожидаемый результат
Начальный этап Цель: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности на данном этапе.	Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий. Проведение собеседования по изучению мотивации и творческих способностей. Выявление индивидуальных	Развитие индивидуального интереса к занятиям по профилю Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности.

	творческих желаний интересов.	
Этап развития Цель: способствовать развитию и реализации творческих способностей обучающегося.	Проведение индивидуальных занятий, консультаций	Участие в творческих мероприятиях
Этап саморазвития Цель: содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень	Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала. Индивидуальная работа над творческим проектом.	Участие в творческих мероприятиях Развитие субъектной позиции креативности

№	Тема занятия/виды работ	Кол часов	Формы и методы работы	Примечания и корректировки
1.				
2.				
...				

С индивидуальным образовательным маршрутом ознакомлены:

Тренер – преподаватель _____

Родители _____

Индивидуальный образовательный маршрут
_____ учебный год
Для обучающегося с особыми потребностями ОВЗ
(пример)

Тренер - преподаватель: _____

Название объединения: _____

Направленность: _____

1. Фамилия, имя, отчество обучающегося: _____

2. Возраст: _____ дата рождения: _____

Элементы ИОМ	Содержание ИОМ
Характеристика особенностей психофизического развития обучающегося с ОВЗ, особых образовательных потребностей на основе результатов диагностики (рекомендации ППК, ИПР, ППК)	
Цель и задачи ИОМ	Цель: оказание педагогической помощи в обучении выбранной деятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ); обогащение его социального опыта Задачи: - формировать положительное отношение к занятиям; - развить собственную активность ребенка; - формировать устойчивую мотивацию к выполнению заданий; - развить навыки планирования и контроля деятельности; - развить способность применять полученные знания для решения новых аналогичных заданий
Индивидуальные планируемые результаты деятельности в рамках реализации ИОМ	
Обоснование деятельности для реализации в рамках ИОМ (исходя из индивидуальных	

планируемых результатов обучающегося с ОВЗ)	
Краткое описание отобранных форм занятий, методов и приёмов, технологий для осуществления ИОМ	На занятиях используются разнообразные методы: словесный, наглядный, практический.
Краткое описание и обоснование форм и способов отслеживания результатов	
Выводы и достижения планируемых результатов	
Предложения по корректировке ИОМ	

№	Тема занятия/виды работ	Кол часов	Формы и методы работы	Примечания и корректировки
1.				
2.				
...				

С индивидуальным образовательным маршрутом ознакомлены:

Тренер – преподаватель _____

Родители _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
1. Здоровьесбережение			
1.	1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты» 2. спортивные фестивали, праздники, акции 3. флэш-мобы	1 полугодие 2 полугодие	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
2.	Режим питания и отдыха:	1 полугодие 2 полугодие	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка: 1. лекции, беседы на военно-патриотические темы; 2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль); 3. посещение музеев (во время школьных каникул); 4. просмотр видеофильмов, походы в кино; 5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул); 6. встречи с лучшими воспитанниками «СПШ» (во время школьных каникул); 7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований.	1-2 полугодие	формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта 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 соревнова-
2.	Практическая подготовка: 1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня). Акции: «Окна России», «Георгиевская		

	ленточка», «Бессмертный полк» (май), «Окна России» (12 июня). 2. проведение традиционных соревнований. 3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов. 4. Традиционные мероприятия: «День защиты детей» (1 июня), «День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля). 5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы.		ниях используя беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка: 1. обсуждение прочитанной спортивной литературы 2. выпуск стенных газет 3. оформление спортивных стендов 4. знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях) 5. посещение кино, выставок и др.,	1-2 полугодие	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 спортсменов
Экологическое воспитание			
1.	1. лекции, беседы по экологии 2. экскурсии на природу, походы 3. мероприятия по охране природы (во время школьных каникул): трудовой десант «Зеленная планета», «Чистая территория», «Мы против пластика»	1 раз в полугодие	разъяснение причин негативных экологических последствий и возможностей их предотвращения, вовлечение обучающихся в практические мероприятия по охране природы:
Духовно-нравственное воспитание			
1.	1. индивидуальные консультации, убеждение и беседы по вопросам учебно-тренировочного процесса; 2. родительские собрания; 3. анкетирование и опросы родителей; 4. совместная досуговая деятельность, посещение родителями тренировочных занятий и соревнований 5. родительские собрания	1-2 полугодие	способствовать развитию навыков позитивного общения, созданию доброжелательных семейных отношений, благоприятной эмоциональной атмосферы через организацию совместного физкультурно-спортивного досуга; – содействовать формированию сплоченности родителей, тренеров-преподавателей и детей; – укреплять духовно-нравственные традиции семьи и содействовать их возрождению.
Связь с семьей			

освоения программы фиксируются в Информационной карте.

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы. Эти показатели даны в соответствии с планируемыми результатами. Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на группы: «Теоретическая подготовка обучающегося», «Практическая подготовка обучающегося».

В графе «Методы диагностики» напротив каждого оцениваемого показателя обозначен способ, с помощью которого определяется соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В качестве основных методов выступают наблюдение, смотр - выступление, собеседование (индивидуальное или групповое), анализ работы обучающегося на занятии, опрос.

Текущий контроль – позволяет фиксировать степень освоения программного материала во время его изучения.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, что позволяет фиксировать степень освоения программного материала по окончании его изучения.

Оценивание освоения программного материала производится по трехбалльной системе:

- обучающийся самостоятельно выполняет задания – **3 балла**.
- обучающийся выполняет задание с незначительной помощью педагога – **2 балла**.
- обучающийся затрудняется с выполнением задания, требуется значительная помощь педагога – **1 балл**.

В ходе мониторинга выделяю три уровня обученности на основании степени освоения предметной деятельности:

15 и более баллов - высокий уровень

5-15 баллов - средний уровень

0- 5 баллов – низкий уровень

Общий итог демонстрирует степень освоения учебного материала и развития творческого потенциала обучающихся.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Показатели		Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося	Практическая подготовка обучающегося	

1.		Знают различные стили хореографии: история развития, терминология, базовые движения	Опрос	Владение основными понятиями хореографии	Беседа	Двигательные навыки. - координация движений; - техника исполнения танцевальных движений; - пластичность.	Индивидуальные и творческие задания	выразительность и эмоциональность исполнения движений	Наблюдение	- умение импровизировать под музыку; - умение придумывать танцевальные	Наблюдение	- умение работать в коллективе и в паре; - желание и интерес к занятиям; - самооценка и самоконтроль	Наблюдение
2.													

Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 9-12 лет

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек. б) 10 человек. в) 12 человек.

2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются...

а) подпрыгиванием;

б) как бы скольжением; в) переступанием.

3. Нельзя делать передачу партнеру, если он...

а) находится позади вас;

б) находится далеко от вас; в) не смотрит на вас;

г) «оторвался» от соперника.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия соперников.

5. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

а) с линии штрафного броска; б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны.

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) выполнить передачу мяча партнеру; б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.

Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) отбивать мяч одной рукой; б) отбивать мяч двумя руками; в) ловить мяч обеими руками.

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) Три. б) Пять. в) Семь.

Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 13-15 лет

1. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

в) Ноги выпрямлены в коленях.

г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

2. Нельзя делать передачу партнеру, если он...

а) находится позади вас;

б) находится далеко от вас;

в) не смотрит на вас;

г) «оторвался» от соперника.

3. *Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?*

а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) Ловля на прямые руки.

в) Ловля мяча на уровне груди.

г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

4. *При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...*

а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой; б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

5. *Нельзя вырывать мяч у соперника ...*

а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака;

г) направлением рывка снизу-вверх.

6. *На рис. 7 показан способ передачи мяча...*

а) двумя руками от живота; б) двумя руками от груди; в) двумя руками от головы.

7. *Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...*

а) отталкивая соперника рукой;

б) поворачиваясь к сопернику спиной;

в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

8. *При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:*

а) с отскоком мяча от щита;

б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

9. *Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...*

а) в сторону кольца соперника; б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штрафного броска.

10. *Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре» (рис.8).*

а)1;

б)2;

в)3.

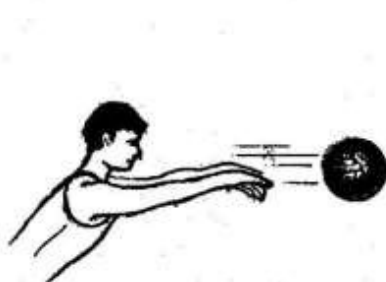


Рис. VII



1



2



3

Рис. VIII

Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 16- 17 лет

1. *Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?*
 - а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
2. *При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию...*
 - а) между нападающим и корзиной, которую он защищает; б) сбоку от нападающего;
 - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
3. *Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...*
 - а) расстояния между игроками;
 - б) своевременности и быстроты перехвата мяча; в) скорости передачи мяча между партнерами.
4. *Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?*
 - а) Продолжить занятие до конца.
 - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку. в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
5. *Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?*
 - а) Прыжок. б) Пробежка.
 - в) Бросок мяча. г) Заслон. д) Комбинация.
6. *Занарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...*
 - а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение;
 - в) вбрасывание из-за боковой линии.
7. *Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в...*
 - а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх; б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
 - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
8. *Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?*
 - а) Ступни расставлены на ширину плеч.
 - б) Одна нога выставлена вперед. в) Ноги выпрямлены в коленях.
 - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
9. *Какое количество замен разрешается делать во время игры?*
 - а) максимум 10;
 - б) количество замен не ограничено; в) максимум 20.
10. *Сколько времени дается на ввод мяча в игру?*
 - а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№ п/ п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль							
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1									4
11.	Практическая подготовка	14	22	26	26	26	26							140
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10							60
2	Специальная физическая подготовка	1	2	3	3	3	3							15
3	Техническая подготовка		7	7	7	7	7							35
4	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2							10
5	Технико- тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2							10
6	Контрольные игры, соревнования	1	1	2	2	2	2							10
7	Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы	Согласно локальному акту организации												
8	Участие в соревнованиях, судейская практика	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий												
	Всего часов:	15	23	27	27	26	26							144