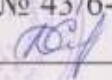


УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025г., протокол 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 01.09.2025 № 43/6-од
Директор  Д.С. Солопов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Уровень освоения – углубленный
Возраст учащихся – 13-17 лет
Срок реализации – 2 года

Авторы-составители:

Шереметьева Ольга Серафимовна,
методист,
Попов Руслан Анатольевич,
тренер-преподаватель

г. Мичуринск
2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3.1. Ф.И.О., должность	Шереметьева Ольга Серафимовна, методист; Попов Руслан Анатольевич тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.02.2025 г.); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области (в ред. от 21.04.2023 г.); Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 г. №1842/115/303) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей»; Требования к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

	детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, Тамбов, 2024 г.); Устав МБОУ ДО ДЮСШ.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Углубленный
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	13-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Оглавление

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	17
Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	27
1.1. Календарный учебный график	27
1.2. Условия реализации программы	27
1.3. Формы аттестации	28
1.4. Оценочные материалы	28
1.5. Методические материалы	28
1.6. Воспитательный компонент программы	32
1.7. Список литературы	33
Приложение 1. Календарный учебный график	34
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	78
Приложение 3. Оценочные материалы.	83
Приложение 4. Методические материалы	98

Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Уровень освоения программы – углубленный.

Новизна программы в том, что она предназначена для детей, ранее занимающихся баскетболом в группах спортивной подготовки, но по каким – либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к игре, продолжить обучение по общеразвивающей программе «Баскетбол».

Актуальность. Общеразвивающая программа баскетбол для подростков имеет высокую актуальность. Программа направлена на физическое развитие подростков, укрепление их здоровья и повышение уровня физической работоспособности. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, когда многие дети ведут малоподвижный образ жизни и страдают от недостатка физической активности.

Педагогическая целесообразность Программа предоставляет возможность последовательно работать с детьми разных возрастов, объединяя их по физическим характеристикам и уровню подготовки.

Применение программы позволяет решить проблему организации досуга детей, стимулируя интерес к конкретному виду спорта.

В ходе обучения у детей повышается интерес регулярно заниматься физическими упражнениями. Они стремятся к здоровому образу жизни, привыкают к физическому труду, что компенсирует умственную нагрузку. Занятия спортом помогают развить дисциплину, чувство коллективизма, целеустремленность, а также укрепляют здоровье. Те, кто успешно освоил программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Адресат программы

Программа разработана для детей подросткового возраста 13-17 лет.

Возрастные особенности обучающихся 13-17 лет.

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно, происходит активный рост в длину, вес также увеличивается. С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Начиная с 12–14 лет, повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление может повышаться из-за сопротивления узких сосудов. У подростков часто возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой. Эти проблемы могут быть связаны с несоответствием массы тела, длины кровеносных сосудов и размера сердца. Эти нарушения часто вызваны высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в работе сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в процессе обучения и тренировок. У подростков могут быть различные отклонения от нормального развития, которые необходимо учитывать при занятиях. Окостенение скелета подростков еще не завершено; из-за мягкости костей постоянные усилия, действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут изменить его форму и привести к проблемам с осанкой. Процесс окостенения проходит неравномерно. Формирование костной ткани завершается только к 20-25 годам. Этому способствуют правильное питание, умеренная физическая активность и другие факторы. Большие нагрузки и чрезмерные усилия у подростков могут повлиять на развитие костей, изменяя их форму и структуру больше, чем у взрослых. Необходимо ограничивать упражнения, которые могут чрезмерно развивать силу, поскольку это может замедлить рост костей в длину. Важно стремиться к гармоничному развитию всего тела подростка.

Преподаватель должен работать над исправлением сутулости у юных спортсменов, используя специальные упражнения для улучшения осанки. У подростков часто встречается так называемое физиологическое плоскогрудие, которое со временем обычно проходит. Преподаватель должен стремиться к скорейшему его устранению, включая в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15-16 лет дыхание часто бывает поверхностным, поэтому важно работать над его углублением.

Скорость, сила, выносливость и ловкость развиваются в организме не одновременно. В детстве и подростковом возрасте особенно активно развивается скорость, а во взрослом возрасте — выносливость и сила. Занятия спортом могут влиять на их развитие.

Преподавателю важно понимать не только физиологические особенности детей определенного возраста, но и обращать внимание на их психологическое состояние. Эмоции у подростков часто проявляются довольно бурно, особенно гнев. Для этого возраста характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний и конфликты с окружающими. Эти

проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими и своего места среди других людей.

Условия набора учащихся. По программе могут обучаться все желающие в возрасте от 13 до 17 лет не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 5-10 человек.

Объем и срок освоения программы.

Срок обучения по программе – 2 года.

Учебный курс: **1 года обучения** – 46 недель, 460 часов,

2 года обучения – 46 недель, 460 часов.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 920 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

1 год обучения: 460 ч., 4 раза в неделю 2 занятия длительностью 45 минут каждое 2 раза в неделю и 3 занятия длительностью 45 минут каждое 2 раза в неделю.

2 год обучения: 460 ч., 4 раза в неделю 2 занятия длительностью 45 минут каждое 2 раза в неделю и 3 занятия длительностью 45 минут каждое 2 раза в неделю.

Формы организации занятий. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- индивидуальная
- групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: повысить уровень физического воспитания детей посредством организации занятий баскетболом.

Задачи обучения

обучающие:

- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- формировать начальные знания по основам судейства;
- изучить основные приемы техники игры и простейшие тактические действия в нападении и защите;

развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;

- развивать необходимые физические качества;
- создавать благоприятные условия для личностного развития;
- укреплять здоровье средствами общей физической подготовки.

воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- формировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям баскетболом;.

Занятия баскетболом полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- улучшают моторику;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование
1.	Теоретическая подготовка	40	25	15	Текущий контроль: собеседование
2.1	Правила техники безопасности.	10	6	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	Состояние и развитие баскетбола	8	4	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	10	8	15	Текущий контроль: собеседование
2.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Текущий контроль: собеседование

2.5	Профилактика травматизма в спорте	6	4	-	Текущий контроль: собеседование
2.6	Антидопинговые мероприятия.	4	1	-	Текущий контроль: тестирование
2.	ОФП и СФП	176	30	146	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3.	Техническая подготовка	104	26	78	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Техника баскетбола	89	26	66	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	15	-	12	Промежуточный контроль: товарищеский матч
4.	Тактическая и психологическая подготовка	84	28	56	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	42	-	42	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Итоговая аттестация	10	5	5	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	460	114	346	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие

Практика: тестирование уровня физической подготовленности

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности

дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола.

Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.

Теория: Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. *Практика:* Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Тема 5. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Тема 6. Антидопинговые мероприятия.

Теория: знакомство с сайтом «Русада». Знакомство с запрещенном списком. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Практика: тестирование на сайте «Русада».

Раздел 2. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Техника выполнения различных упражнений.

Практика:

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

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

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

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

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

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

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

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

•**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

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

✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

✓ **Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми 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, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, 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).



Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: изучение основ техники движения баскетболистов.

Практика:

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

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

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

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

Раздел 4. Тактическая и психологическая подготовка

Теория: Разбор основных комбинаций нападения и защиты. Основы психологической подготовки.

Тактика нападения

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

скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты

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

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

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка

Основная цель психологической подготовки - формирование и развитие спортивного, бойцовского характера, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, необходимых для достижения высоких результатов. Для этого используются различные методы, включая беседы

тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, применение разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия, таких как убеждение, внушение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка включает в себя несколько методов и приемов:

1. Беседы и лекции помогают спортсмену понять особенности предстартовых и соревновательных переживаний, учат ритуалу предсоревновательного поведения. Основной метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена направлены на снятие противодействия, которое может возникнуть при использовании внушений и убеждений, а также борьбу с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – это самостоятельное использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с целью создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга происходит переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

4. Размышления и рассуждения помогают спортсмену перейти от внушений и самовнушений к само убеждениям, что является высшим уровнем самосознания и само регуляции.

Систематическое применение предложенных методов позволяет глубоко проникнуть в систему отношений спортсмена, сформировать программу будущих действий и переживаний, а также установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Подвижные игры: вышибалы, пионербол, волейбол.

Раздел 6. Итоговая аттестация

Теория: тестирование по теоретическому материалу

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов спортивных достижений учащихся. Прием контрольных нормативов и тестов.

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся:

- научаться правильно выполнять упражнения;
- изучат основные техники игры в баскетбол;
- будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- будут владеть основами судейства игры в баскетбол;
- будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	-	1	Входной контроль: тестирование
1.	Теоретическая подготовка	40	25	15	Текущий контроль: собеседование
2.1	Правила техники безопасности.	10	6	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	Состояние и развитие баскетбола	8	4	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	10	8	15	Текущий контроль: собеседование
2.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте	6	4	-	Текущий контроль: собеседование
2.6	Антидопинговые мероприятия.	4	1	-	Текущий контроль: тестирование
2.	ОФП и СФП	178	32	146	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3.	Техническая подготовка	104	26	78	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

4.1	Техника баскетбола	89	26	66	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	15	-	12	Промежуточный контроль: товарищеский матч
4.	Тактическая и психологическая подготовка	84	28	56	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	42	-	42	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Итоговая аттестация	10	5	5	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
	Итоговое занятие	1	-	1	
	ИТОГО:	460	116	344	

Содержание учебного плана

2 год обучения

Вводное занятие

Практика: тестирование уровня физической подготовленности

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола.

Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.

Теория: Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. *Практика:* Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Тема 5. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Тема 6. Антидопинговые мероприятия.

Теория: знакомство с сайтом «Русада». Знакомство с запрещенным списком. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Практика: тестирование на сайте «Русада».

Раздел 2. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Техника выполнения различных упражнений.

Практика:

• **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

•**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

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

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

✓ **Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми 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, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, 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).

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: изучение основ техники движения баскетболистов.

Практика:

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в

движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Техника владения мячом.

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

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

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

Раздел 4. Тактическая и психологическая подготовка

Теория: Разбор основных комбинаций нападения и защиты. Основы психологической подготовки.

Тактика нападения

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

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

3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в

зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

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

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

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка

Основная цель психологической подготовки - формирование и развитие спортивного, бойцовского характера, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, необходимых для достижения высоких результатов. Для этого используются различные методы, включая беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, применение разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия, таких как убеждение, внушение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка включает в себя несколько методов и приемов:

1. Беседы и лекции помогают спортсмену понять особенности предстартовых и соревновательных переживаний, учат ритуалу предсоревновательного поведения. Основным методом воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена направлены на снятие противодействия, которое может возникнуть при использовании внушений и убеждений, а также борьбу с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг – это самостоятельное использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с целью создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга происходит переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

4. Размышления и рассуждения помогают спортсмену перейти от внушений и самовнушений к само убеждениям, что является высшим уровнем самосознания и само регуляции.

Систематическое применение предложенных методов позволяет глубоко проникнуть в систему отношений спортсмена, сформировать программу будущих действий и переживаний, а также установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Подвижные игры: вышибалы, пионербол, волейбол.

Раздел 6. Итоговая аттестация

Теория: тестирование по теоретическому материалу

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов спортивных достижений учащихся.
Прием контрольных нормативов и тестов.

1.4. Планируемые результаты

По окончании второго года обучения учащиеся:

- научаться правильно выполнять упражнения;
- изучат основные техники игры в баскетбол;
- будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- будут владеть основами судейства игры в баскетбол;
- будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Блок № 2. Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 46

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 01.09.2025 г. по 19.07. 2026 г.

Количество учебных часов: 1-й год – 460 ч., 2-й год – 460 ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- 1.Спортивный зал
- 2.Уличная спортивная площадка
- 3.Баскетбольные щиты с кольцами
- 4.Сетки для баскетбольных колец
- 5.Стойки баскетбольные
- 6.Гимнастическая стенка
- 7.Гимнастические скамейки
- 8.Гимнастические маты
- 9.Скакалки
- 10.Мячи набивные
- 11.Гантели различной массы
- 12.Мячи баскетбольные
- 13.Рулетка
- 14.Секундомер
- 15.Фишки напольные
- 16.Ноутбук, экран, проектор

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

Методическое обеспечение программы

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

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

Дидактические материалы:

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

Кадровое обеспечение

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

2.3 Форма аттестации

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);
- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;
- промежуточный контроль: проводится в виде участия в товарищеских матчах;
- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

2.4 Оценочные материалы

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

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

2.5 Методические материалы

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

досуга и отдыха детей и молодежи.

Для реализации программы используются следующие методы:

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

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

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

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

В процессе реализации программы используются три основных вида контроля:

- входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности для определения уровня обучения группы (проводится в сентябре);
- текущий контроль: проводится в форме тестирования или собеседования в конце изучаемой темы;
- промежуточный контроль: проводится в виде участия в соревнованиях, турнирах, товарищеских матчах;
- итоговая аттестация: проводится в конце изучения программы и представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, опрос по теоретическому курсу.

Методическое обеспечение программы

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

				инвентарь по волейболу	
Технико-тактическая и психологическая подготовка	Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Другие виды спорта и подвижные игры	Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Комбинированное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Участие в товарищеских матчах; зал, спортивный инвентарь по баскетболу собеседование
Итоговое занятие	занятие	<i>Практический:</i> использование тестов для определения уровня физической подготовленности.		зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

2.6 Воспитательный компонент программы.

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

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

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

Методы:

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

Планируемый результат:

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

2.7. Список литературы

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

Календарный учебный график

Группа № 5 (тренер-преподаватель Попов Р.А.)

Таблица 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	16.00-17.30	Комбинированное занятие	2	Вводное занятие: Беседа по охране труда	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Раздел 1 Теоретическая подготовка								
2	09	04	16.00-18.15	Комбинированное занятие	3	Правила техники безопасности	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
3	09	06	18.30-20.00	Комбинированное занятие	2	Состояние и развитие баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
4	09	07	15.30-17.00	Комбинированное занятие	2	Спортивные соревнования, организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
5	09	09	16.00-18.15	Комбинированное занятие	3	Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
6	09	11	16.00-18.15	Комбинированное занятие	3	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
7	09	13	18.30-20.00	Комбинированное занятие	2	Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование
8	09	14	15.30-17.00	Комбинированное занятие	2	Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
9	09	16	16.00-18.15	Комбинированное занятие	3	Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
10	09	18	16.00-18.15	Комбинированное занятие	3	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
11	09	20	18.30-20.00	Комбинированное занятие	2	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
12	09	21	15.30-17.00	Комбиниро- ванное занятие	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
13	09	23	16.00-18.15	Комбиниро- ванное занятие	3	Профилактика травматизма в спорте	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
14	09	25	16.00-18.15	Комбиниро- ванное занятие	3	Профилактика травматизма в спорте	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
15	09	27	18.30-20.00	Комбиниро- ванное занятие	2	Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование
16	09	28	15.30-17.00	Комбиниро- ванное занятие	2	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование
17	09	30	16.00-18.15	Комбиниро- ванное занятие	3	Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование
Раздел 2 Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка								
18	10	02	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
19	10	04	18.30-20.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
20	10	05	15.30-17.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
21	10	07	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Строевые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
22	10	09	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
23	10	11	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
24	10	12	15.30-17.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
25	10	14	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
26	10	16	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
27	10	18	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
28	10	19	15.30-17.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
29	10	21	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
30	10	23	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
31	10	25	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32	10	26	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
33	10	28	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
34	10	30	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
35	11	01	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
36	11	02	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
37	11	04	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
38	11	06	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
39	11	08	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
40	11	09	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
41	11	11	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
42	11	13	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
43	11	15	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
44	11	16	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
45	11	18	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
46	11	20	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
47	11	22	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
48	11	23	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
49	11	25	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
50	11	27	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
51	11	29	18.30-20.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
52	11	30	15.30-17.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
53	12	02	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
54	12	04	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
55	12	06	18.30-20.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
56	12	07	15.30-17.00	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	2	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
57	12	09	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
58	12	11	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное/ Комбиниро- ванное	3	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
59	12	13	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
60	12	14	15.30-17.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
61	12	16	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
62	12	18	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
63	12	20	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
64	12	21	15.30-17.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
65	12	23	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
66	12	25	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
66	12	27	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие)	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
68	12	28	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
69	12	30	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
70	01	01	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
71	01	03	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
72	01	04	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
73	01	06	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
74	01	08	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
75	01	10	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
76	01	11	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
77	01	13	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
78	01	15	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
79	01	17	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
80	01	18	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
81	01	20	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
82	01	22	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	3	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
83	01	24	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
84	01	25	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/ Комбиниро ванное	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
85	01	27	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
86	01	29	16.00-18.15	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
87	01	31	18.30-20.00	Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
Раздел 3 Техническая подготовка								
88	02	01	15.30-17.00	Комбинированное	2	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
89	02	03	16.00-18.15	Комбинированное	3	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
90	02	05	16.00-18.15	Комбинированное	3	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
91	02	07	18.30-20.00	Комбинированное	2	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
92	02	08	15.30-17.00	Комбинированное	2	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
93	02	10	16.00-18.15	Комбинированное	3	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
94	02	12	16.00-18.15	Комбинированное	3	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
95	02	14	18.30-20.00	Комбинированное	2	Упражнения без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование
96	02	15	15.30-17.00	Комбинированное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
97	02	17	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
98	02	19	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
99	02	21	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
100	02	22	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
101	02	24	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
102	02	26	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
103	02	28	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
104	03	01	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
105	03	03	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
106	03	05	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
107	03	07	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
108	03	08	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
109	03	10	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
110	03	12	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
111	03	14	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
112	03	15	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
113	03	17	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
114	03	19	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
115	03	21	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
116	03	22	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
117	03	24	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
118	03	26	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
119	03	28	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
120	03	29	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
121	03	31	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
122	04	02	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Броски мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
123	04	04	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
124	04	05	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
125	04	07	16.00-18.15	Комбиниро- ванное	3	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
126	04	09	16.00-18.15	Комбиниро- ванное	3	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
127	04	11	18.30-20.00	Комбиниро- ванное	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
128	04	12	15.30-17.00	Комбиниро- ванное	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Раздел 4 Тактическая и психологическая подготовка								
129	04	14	16.00-18.15	Комбиниро- ванное	3	Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
130	04	16	16.00-18.15	Физкульту- рно- Тренирово- чное.	3	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
131	04	18	18.30-20.00	Физкульту- рно- Тренирово- чное.	2	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
132	04	19	15.30-17.00	Комбиниро- ванное	2	Тактика защиты. Подстраховка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
133	04	21	16.00-18.15	Комбиниро- ванное	3	Тактика защиты. Переключение.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
134	04	23	16.00-18.15	Комбиниро- ванное	3	Тактика защиты. Проскальзывание.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
135	04	25	18.30-20.00	Физкульту- рно- тренирово- чное	2	Тактика защиты. Групповой отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
136	04	26	15.30-17.00	Физкульту- рно- тренирово- чное	2	Тактика защиты. Против тройки.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
137	04	28	16.00-18.15	Физкульту- рно- тренирово- чное	3	Тактика защиты. Против малой восьмерки.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
138	04	30	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное	3	Тактика защиты. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
139	05	02	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное	2	Тактика защиты. Против наведения на двух.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
140	05	03	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное	2	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
141	05	05	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное	3	Тактика защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
142	05	07	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное	3	Тактика защиты. Игра в большинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
143	05	09	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика защиты. Игра в меньшинстве.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
144	05	10	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
145	05	12	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
146	05	14	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
147	05	16	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
148	05	17	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. Заслон. Наведение	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
149	05	19	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Пересечение	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
150	05	21	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Треугольник. Тройка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
151	05	23	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. Малая восьмерка.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
152	05	24	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. Скрестный выход.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
153	05	26	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Сдвоенный заслон	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
154	05	28	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Тактика нападения. Наведение на двух игроков	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
155	05	30	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Тактика нападения. Система быстрого прорыва.	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
156	05	31	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
157	06	02	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
158	06	04	16.00-18.15	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	3	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
159	06	06	18.30-20.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
160	06	07	15.30-17.00	Физкульту рно- тренирово чное/Комб инированн ое	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
161	06	09	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
162	06	11	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Раздел 5 Другие виды спорта и подвижные игры								
163	06	13	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Знакомство с йогой	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
164	06	14	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
165	06	16	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
166	06	18	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
167	06	20	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Подвижные игры - вышибалы	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
168	06	21	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Подвижные игры - пионербол	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
169	06	23	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Подвижные игры - волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
170	06	25	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Игра «Городки»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
171	06	27	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Игра «Лапта»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
172	06	28	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Игра «Горячая картошка»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
173	06	30	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
174	07	02	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
175	07	04	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
176	07	05	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
177	07	07	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Игра «Городки»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
178	07	09	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Игра «Лапта»	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
179	07	11	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Игра - волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
Раздел 6 Итоговая аттестация								
180	07	12	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
181	07	14	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
182	07	16	16.00-18.15	Комбиниро ванное	3	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование
183	07	18	18.30-20.00	Комбиниро ванное	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Текущий контроль: собеседование/ тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
184	07	19	15.30-17.00	Комбиниро ванное	2	Итоговое занятие: Беседа, подведение итогов, спортивные достижения	Спортивный зал	Тестирование уровня физической подготовленности

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Методист, тренеры-преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора, тренеры-преподаватели
4	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Методист, тренеры - преподаватели
5	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Методист, тренеры - преподаватели
6	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Методист, тренеры - преподаватели
7	Творческий конкурс рисунков «Спорт – это здоровье»	Апрель	Методист, тренеры - преподаватели
8	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Методист, Тренеры - преподаватели
9	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
10	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
11	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
12	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
13	Экскурсии в музеи и др.	По плану	Тренеры-преподаватели
14	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
15	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года	Тренеры - преподаватели

	- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.		
16	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
17	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
18	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
21	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
22	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
23	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
24	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели

	положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.		
25	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
26	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
27	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
28	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
29	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия,	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели

	награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»		
30	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
31	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
32	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
33	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
34	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
35	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
37	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			

38	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
39	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
40	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
41	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели
42	Участие родителей в массовых мероприятиях ДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, методист, тренеры - преподаватели

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации по программе «Баскетбол» 14-17 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	не менее 32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 мет	с	не более 65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 3

Итоговое тестирование

1. Что называют физической культурой?

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

2. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?

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

3. С какой целью проводится физкультминутка?

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

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

- а) баскетбол

- б) футбол
- в) флорбол
- г) хоккей

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

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

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

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

7. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

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

8. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

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

9. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

10. Кто придумал баскетбол как игру:

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

11. Встреча в баскетболе состоит из:

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

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

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

13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

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

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

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

15. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

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

16. Смена корзин происходит:

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

Ответы

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

Методика диагностики личностного роста школьников
(автор Д.В. Григорьев)
(модифицированный вариант)

Цель методики: диагностика личностного роста воспитанника как совокупности ценностных отношений человека к миру, другим людям, самому себе.

Рекомендации по проведению:

- опрос по данной методике целесообразно проводить в течение учебного года: первый раз – в начале года, второй – в конце. Это позволит увидеть личностные приращения ребёнка, динамику его личностного роста. В случае аттестации педагога необходимо, чтобы опрос и обработку результатов проводил психолог или другой педагог, имеющий навыки проведения диагностических процедур;

- для оценки личностного роста детей выбирается группа от 10 до 15 воспитанников, с которыми непосредственно работает педагог. Если группа больше 15 человек, то для экспертной оценки воспитанники отбираются по списку в алфавитном порядке;

- каждому воспитаннику в зависимости от возраста выдаётся текст опросника и Оценочный лист. Ребёнок заполняет оценочный лист и выставляет оценки по второму заданию;

- опросник содержит 70 вопросов и имеет два варианта: 1. для обучающихся 10-14 лет; 2. для обучающихся 15-18 лет.

Опросный лист для обучающихся 10-14 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «О» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.	
6.	Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю - ведь это не так уж и важно.	
7.	Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой и спортом – необходимость для здоровья каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Мне повезло, что я живу именно в России.	
12.	Человек - царь природы, а потому он может делать с ней все, что захочет.	
13.	Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.	
14.	Физическим трудом занимаются одни неудачники.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.	
17.	Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.	
18.	Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.	
20.	Я часто недоволен тем, как я живу.	
21.	Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.	
24.	Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Мне кажется, что большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают люди, приехавшие к нам из других мест.	
29.	Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Торговля животными, занесенными в Красную книгу, - неплохой способ заработать деньги.	

33.	К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного - ребенок тоже имеет право высказаться.	
36.	Человек не может всего знать, поэтому меня и не волнует, что я не знаю многих важных вещей.	
37.	Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело знакомиться с новыми людьми: я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.	
41.	Мне не нравится, когда исполняется наш гимн - это скучно и приходится все время вставать.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Уступить в споре - значит показать свою слабость.	
44.	Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.	
45.	На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение и чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.	
53.	Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - бесполезное занятие.	
55.	Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого - ведь он уже взрослый.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное для человека.	
60.	Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.	
62.	Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.	

63.	Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия, и это плохо - его количество можно было бы уменьшить.	
64.	Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать что-то новое - ведь на это есть школа.	
67.	Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.	
68.	Люди другой национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.	
69.	Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.	
70.	Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.	

Спасибо за сотрудничество!

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой

В методике используется диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ), которая отражает пять основных показателей нравственной воспитанности учащегося:

отношение к обществу, патриотизм, отношение к умственному труду, отношение к физическому труду, отношение к людям (проявление нравственных качеств личности), саморегуляция личности (самодисциплина).

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют педагог и родитель. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на 2 (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в Сводный лист диагностики изучения УНВ.

Учащиеся с пятого класса и старше оценивают себя самостоятельно, поэтому им предлагается заполнить опросник про самих себя. Дошкольников и учащихся начальной школы (1-4 класс) оценивают только взрослые, сами они на опросник не отвечают.

Данная методика позволяет получить большой объем информации для анализа и оценки уровня воспитанности детей. Например, методика позволяет определить уровень воспитанности каждого конкретного ребенка и проводить сравнение его результатов за разные учебные годы.

Диагностика (контроль) уровня воспитанности – это, разумеется, только одна из составляющих нашего воспитательного процесса. Но эта составляющая имеет существенное значение и поэтому диагностический инструментарий должен быть корректным и валидным, полностью отвечающим требованиям образовательного учреждения.

Средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ребенка:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и

саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 41 до 60 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

После того, как сформируется оценка нравственных качеств личности, необходимо, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в группе и предусмотреть целенаправленную работу как с группой в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Основные отношения Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны педагога; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах объединения и привлекает к этому других; 2 - испытывает гордость за учреждение, участвует в делах объединения;

	1 - в делах объединения участвует при побуждении; 0 - в делах объединения не участвует, гордости за учреждение не испытывает
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, педагога; 0 - читает недостаточно, на побуждения педагога не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны педагога; 0 - во внеурочной деятельности не участвует
8. Организованность в учении	3 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно; 1 - работу на занятии и домашние задания выполняет под контролем; 0 - на занятии невнимателен, домашние задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в объединении, учреждении и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в объединении, учреждении, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в объединении, учреждении, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества
12. Осознание значимости	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим

труда	силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;

	0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках

**Диагностика уровня воспитанности учащихся среднего школьного
возраста по методике Н. П. Капустина**

	Я оцениваю себя	Меня оценивает педагог	Итоговые оценки
Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой-либо области науки): прочность и глубина знаний; культура речи; доказательность и аргументированность суждений; сообразительность; использование дополнительных источников			
Отношение к труду: старательность и добросовестность; самостоятельность; внимательность; бережливость; привычка к самообслуживанию			
Я и природа: бережное отношение к земле; бережное отношение к растениям; бережное отношение к животным; стремление сохранить природу в повседневной жизнедеятельности и труде;			

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности

выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.