

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено  
Приказ № 10 от 10 июля 2023г  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщикова



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

Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень

**Возраст занимающихся: с 9-17 лет.  
Срок реализации до 3 лет**

Разработчики:  
тренер – преподаватель  
высшей категории  
по баскетболу  
Казека Р.А.  
Зам. директора по УВР  
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	18

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Организационно – педагогические условий	20
2.2. Форма аттестации.	21
2.3. Оценочный материал	23
2.4. Условия реализации программы	26
3. Список литературы	28
4. Приложения	30

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**1.1.1 Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

**1.1.2. Направленность (профиль) программы** – *физкультурно-спортивная*.

**1.1.3. Уровень- базовый** – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 9 до 17 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**1.1.5. Формы и методы обучения.**

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
  - *участие в спортивных соревнованиях,*
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

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.

#### **1.1.6. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года, 46 учебных недель с сентября по июль включительно. За год обучения объем учебных 276 часов, за весь период обучения 828 часа.

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

**1.1.7. Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час- 40 минут).

#### **1.1.8. Отличительные особенности программы**

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

**1.1.9. Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости

открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **9-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**1.1.10. Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **МОДУЛЬ 1 СОГ-1 год обучения**

**Цель:** Сформировать начальные навыки игры в баскетбол, а так же устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям.

**Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

### **МОДУЛЬ 2 СОГ – 2 год обучения**

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе

**Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол.
- обучить основным правилам игры баскетбол;
- формировать личность подростка в условиях баскетбольной команды.

### **МОДУЛЬ 3 СОГ – 3 год обучения**

**Цель:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

**Задачи:**

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*46 недель/год, 276 часов/год, 828 часов/3 года*

№ п/п	Раздел программы	СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	9	8	25	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	107	59	45	211	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	49	42	135	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	67	67	204	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	37	40	90	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	12	18	22	52	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика	8	25	40	73	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	14	12	12	38	Выполнение контрольных нормативов по ТП
	<b>итого</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>828</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **модуль 1 СОГ – 1 год обучения**

**Техника безопасности.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по баскетболу во избежание травм.

**История возникновения и развития баскетбола.** Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

**Личная и общественная гигиена.** Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Спортивная тренировка.** Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

**Физические качества.** Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных баскетболистов.

#### **модуль 2 СОГ- 2 год обучения**

##### **1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

##### **2. Физическая культура и спорт в России.**

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

##### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**



Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

#### 4. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры в баскетбол о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

#### 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

#### 6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

### модуль 3 СОГ-3 год обучения

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

#### 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

#### 3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. 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, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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 положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа 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 вися.

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. 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, 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, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в 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.) 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.

**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).

**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 и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, 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, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## Модуль 1 СО- 1 год обучения

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5х5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2, 3х3, на малых игровых площадках (10х15, 15х15).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

#### **Основные навыки игры в баскетбол:**

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
5. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.
6. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

#### **Основные умения игры в баскетбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное

движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

## **Модуль 2 СОГ- 2 год обучения ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Основные навыки игры в баскетбол:***

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

### ***Основные умения игры в баскетбол:***

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от

обороны к атаке.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### **Модуль 3 СОГ- 3 год обучения ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Основные навыки игры в баскетбол:***

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

#### ***Основные умения игры в баскетбол:***

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и

своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбрать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги			
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной рукой от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	

Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча по зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+
Обводка соперника с изменением скорости			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Обводка соперника с переводом под ногой			+
Обводка соперника за спиной			+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов			
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+	
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками (добивание)			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (добивание)			
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+
Броски в корзину одной рукой средние			+
Броски в корзину одной рукой ближние			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча		+	+
Атака корзины	+	+	+



«передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон		+	+
Наведение		+	+
Пересечение		+	+
Треугольник			+
Тройка			+
Малая восьмерка			+
Скрестный выход		+	+
Сдвоенный заслон			+
Наведение на двух игроков			+
Система быстрого прорыва		+	+
Система эшелонированного прорыва			+
Система нападения через центрального			+
Система нападения без центрального			+

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (тактика защиты)

Приемы игры	Уровни обучения		
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка		+	+
Переключение		+	+
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			+
Против тройки			+
Против малой восьмерки			+
Против скрестного выхода			+
Против сдвоенного заслона			+
Против наведения на двух			+
Система личной защиты		+	+
Игра в большинстве			+
Игра в меньшинстве			+

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

**модуль 1 СОГ-1 год обучения**

*Знать:*

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- грамотно ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

*Иметь навыки:* техники движений в баскетболе, технико-тактических действий.

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## ***модуль 2 СОГ- 2 год обучения***

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

*Иметь навыки:*

- техники движений в баскетболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях

## ***модуль 3 СОГ -3 год обучения***

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;

– владеть навыками коллективной игры.

*Иметь навыки:*

техники движений в баскетболе;

командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;

– игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;

– участия в соревнованиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия**

### **2.1. Организационно – педагогические условия**

**Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**2.1.1. Набор** и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол *в спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 9-17 лет без медицинского противопоказания.

**2.1.2. Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 15-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

**2.1.3.Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**2.1.4.Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет 6 академических часа.

**2.1.5.Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательных школ.

**2.1.6. Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов

используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

## 2.2. Форма аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

### 2.2.1. Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

### 2.2.2. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**2.2.3. Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

**-Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения) (Приложение № 1)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

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

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

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

Проведение **практического** входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### **2.2.4. Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном

процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);  
 перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;  
 перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;  
 рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.  
 Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице № 1 стр 23.

### 2.3. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблица № 1

Таблица № 1

**«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)**

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.1.1	Бег 30 м.(сек.)	5	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	5,8–6,5	5,4–5,9	5,1–5,4	4,7–5,0	
		3	6,4–7,1	5,8–6,3	5,5–5,8	5,1–5,4	
		2	7,2–7,9	6,4–6,9	5,9–6,3	5,5–5,8	
		1	8,0 и бол.	7,0 и бол.	6,4 и бол.	5,9 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4			9,5–10,2	8,2–9,1	8,0–8,4
		3			10,3–11,1	9,2–9,7	8,5–9,0
		2			11,2–11,9	9,8–10,2	9,1–9,6
		1			12,0 и бол.	10,3 и бол.	9,7 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5					13,2 и мен.
		4					13,3–14,1
		3					14,2–14,8
		2					14,9 –14,15
		1					14,16 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	9,2–9,8	8,5–9,2	7,8–8,5	7,2–7,7	
		3	9,9–10,5	9,3–9,7	8,6–9,2	7,8–8,2	
		2	10,4–10,7	9,8–10,1	9,3–9,9	8,3–8,7	
		1	10,8 и бол.	10,2 и бол.	10,0 и бол	8,8 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	141–122	161–142	182–162	217–193	234–213
		3	121–108	141–128	163–147	192–167	212–192
		2	107–94	127–117	146–126	166–141	191–181
		1	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
4.1	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.12 и мен	4.42 и мен			
		4	5.13–6.30	4.43–5.41			
		3	6.31–7,21	5.42.–6.20			
		2	7,22–8,12	6.21–6.30			
		1	8,13 и бол	6.31 и бол			

4.2	Бег 1500м(мин,сек.)	5 4 3 2 1			6,40 и мен 6,41–7,55 7,56.–8.30 8,31–8.56 8,57 и бол		
4.3	Бег 2000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1				8,00 и мен 8,01–9,27 9,28.–10,10 11,11 –11,48 11,49 и бол	
4.4	Бег 3000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1					12,,20 и мен 12,21–14,10 14,11.–15,20 15,21 –16,31 17,32 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и бол. 3 2–1 0 –1	8 и бол. 7–4 3 2 1	9 и бол. 8–5 3 2 1	11 и бол. 10–6 5–4 3–2 1	13 и бол. 12–8 7–6 5–4 3–1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	5 и бол. 4 3 2 1	6 и бол. 5 4 3 2–1	8 и бол. 7–5 4–3 2 1	13 и бол. 12– 9 8–5 4–3 2–1	15 и бол. 14– 12 11–8 7–5 4–3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	18 и больше 17–11 10–5 4–3 2–1	22 и больше 21–13 12–10 9–7 6–1	29 и больше 28–18 17–12 11–8 7–1	37 и больше 38–25 24–19 18–14 13–4	43 и больше 42–32 31–25 24–18 17–5
7	Поднимание уловища из положения ёжа на спине кол- во раз за мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	37 и бол 36–25. 24–20 19–16 15 и мен.	43 и бол. 42–33 32–26 25–20 19 и мен.	47 и бол. 46–37 36–31 30–25 24 и мен.	50 и бол. 49–40 39–34 33–29 28 и мен.	51 и бол. 50–41 40–35 34–28 27 и мен.

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 30 м.(сек.)	5 4 3 2 1	6,1 и мен. 6,2–6,6 6,7–7,3 7,4–8,3 8,4 и бол.	5,5 и мен. 5,6–6,1 6,2–6,5 6,6–7,0 7,1 и бол.	5,2 и мен. 5,3–5,7 5,8–6,1 6,2–6,5 6,6 и бол.	4,9 и мен. 5,0–5,3 5,2–5,7 5,8–6,2 6,3 и бол.	.
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5 4 3 2 1			9,9 и мен. 10,0–10,7 10,8–11,5 11,6–12,3 12,4 и бол.	9,5 и мен. 9,6–10,2 10,3–10,8 10,9–11,3 11,4 и бол.	9,2 и мен. 9,3–9,9 10,0–10,7 10,8–11,4 11,5 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1					15,8 и мен. 15,9–16,9 17,0–17,9 18,0–18,9 19,0 и бол.



2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	9,4 и мен 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и бол.	8,6 и мен 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и бол.	8,0 и мен 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и бол	7,9 и мен 8,0-8,7 8,8-9,1 9,2-9,5 9,6 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и мен.	152 и больше 151-132 131-118 177-107 106 и мен.	167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и мен.	183 и больше 182-162 161-148 147-143 142 и мен.	188 и больше 189-173 174-157 156-152 151 и мен.
4	Бег	5					
4.1	1000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1	5.55 и мен 5.56-6.55 6.56-7,45 7.46-8.40 8,41 и бол	5,03 и мен 5,04-6,12 6,13.-6.40 6.41-7.06 7,07 и бол			
4.2	Бег	5			7,03 и мен 7,04-8,15 8,16.-9,10 9,11-9,18 9,19 и бол		
4.3	Бег	5				9,55 и мен 9,56-11,27 11,28.-12,40 12,41-13,19 13,20 и бол	9,45 и мен 9,46-11,10 11,11.-12,25 12,26-13,40 13,41 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и бол. 8-5 4-3 2 1	11 и бол. 10-5 3 2 1	13 и бол. 12-6 5-4 3 2	15 и бол. 14-8 7-5 4-2 3	16 и бол. 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15 и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 65-12 11-8 7 6
7	Поднимание уловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	32 и бол 31-22. 21-17 16-13 12 и мен.	37 и бол. 36-28 27-23 22-18 17и мен.	41 и бол. 40-31 30-27 26-23 22 и мен.	44 и бол. 43-35 34-31 30-27 26 и мен.	45 и бол. 44-37 36-32 31-28 27 и мен.

### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рывок бм. (сек.)	5	2,05 и мен.	2,05 и мен.	1,59 и мен.	1,56 и мен.	1,54 и мен.	1,52 и мен.	1,46 и мен.	1,43 и мен.
		4	2,15 - 2,06	2,15 - 2,06	1,69-1,60	1,65-1,57	1,62-1,55	1,59-1,53	1,49-1,47	1,48-1,44
		3	2,23-2,16	2,23-2,16	1,79-1,70	1,74-1,66	1,70-1,60	1,66-1,60	1,56-1,50	1,53-1,49
2	Прыжок вверх с места (см.)	5	28	32	35	37	40	41	42	43
		4	27	31	34	36	39	40	41	42
		3	26	30	33	35	38	39	40	41
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
3	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70

4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
6	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,6	14,5	14,4	14,1
		4					14,9	14,8	14,7	14,4
		3					15,4	15,3	15,2	15,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	14	16	18	20	21	22	23	24
		4	13	15	17	19	20	21	22	23
		3	12	14	16	18	19	20	21	22
<b>Переводной балл</b>			<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

#### (ЮНОШИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57 и мен.	1,57 и мен.	1,53 и мен.	1,50 и мен.	1,47 и мен.	1,41 и мен.	1,38 и мен.	1,34 и мен.
		4	2,06-1,58	2,06-1,58	1,62-1,54	1,58-1,51	1,55-1,48	1,51-1,42	1,42-1,39	1,39-1,35
		3	2,14-2,07	2,14-2,07	1,71-1,63	1,66-1,59	1,63-1,56	1,60-1,52	1,48-1,43	1,44-1,40
2	Прыжок вверх с места (см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
3	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
6	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,0	13,9	13,5	13,2
		4					14,3	14,2	13,8	13,5
		3					14,8	14,7	14,3	14,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	22	24	25	26	27
		4	15	17	19	21	23	24	25	26
		3	14	16	18	20	22	23	24	25
<b>Переводной балл</b>			<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

### 2.3.1. Учебно-методическое обеспечение

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

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

*Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала,*

разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

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

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

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

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные

силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### **2.3.2. Материально-технического обеспечение:**

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **2.3.3. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **2.3.4. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	август	46	138	276	3 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

### **2.3.5. Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## **3. Список литературы**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

6. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. Пособие. ИПО: СыктГУ 2011.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
8. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2002.176с
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведений. Москва: Академия, 2007.336с
10. Степанов А.Я., Лебедев А.В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. Пособие. Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. 79 с.
11. Портнов Ю. М. Программа дисциплины Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры. Москва: 2004.148с
12. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2007.100с
13. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Перевод с английского. Москва: Физкультура и спорт, 1972.104с
14. Гатмен Билл и Финнеган Том. Всё о тренировке юного баскетболиста. Москва: АСТ \* Астрель 2007 г.302с
15. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Москва: АСТ, Астрель, 2006. 211 с
16. Степанов А. Я, Лебедев А. В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие. Владимир: ВлГУ, 2016. 131 с.
17. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола. Москва : ГРАНД : Фаир пресс, 2002.338с
18. Гомельский Е. Я. Баскетбольная секция в школе // Спорт в школе 2008.№ 21. С. 14-15.
19. Дихтярев В.Я. Обучение баскетболу 11 класс //Физкультура в школе – 1990. -№7 С. 44-46

### ***Интернет ресурсы***

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: [https://studopedia.ru/10\\_220276\\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html](https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html) свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
4. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>

***Вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации по  
теоретическому разделу***

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.