

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр
внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета ЦВР
Протокол № 3 от 01.10.2021

Утверждена
приказом ЦВР
№ 522 от 18.10.2021

А.В. Иванова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами баскетбола»**

Возраст учащихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 8 мес

Автор-составитель:
Низамов Руслан Айратович

г. Оленегорск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

- Направленность дополнительной общеразвивающей программы
- Уровень программы
- Актуальность и практическая значимость программы
- Педагогическая целесообразность программы
- Отличительные особенности программы
- Адресат программы
- Объем программы
- Формы обучения и виды занятий
- Срок освоения программы
- Наполняемость группы
- Режим занятий
- Нормативно-правовое обеспечение программы

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана
- Ожидаемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Условия реализации программы
- Формы аттестации (контроля)
- Оценочные материалы
- Методическое обеспечение программы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение № 1 Формы подведения итогов реализации программы.

Приложение № 2 Оценка уровней освоения программы.

Приложение № 3 Календарный учебный график.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Тип местности – сельская.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками, интересно проводят свободное время, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 15-18 лет, желающих заниматься баскетболом, без специальной подготовки. В группы принимаются дети на добровольной основе. Условия набора: отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы обучения и виды занятий

Форма реализации: очная.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий – практические и теоретические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, контрольные испытания.

Срок освоения программы – 8 месяцев.

Объём программы: 8 месяцев обучения - 132 часа (теория - 10, практика - 122).

Режим занятий: 2 раза в неделю – по 2 академических часа. Длительность академического часа – 45 минут. Перерыв – 15 минут.

Наполняемость группы: 10-14 человек.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами баскетбола» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»),

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242),

- «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р),

- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р),

- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729- р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образов, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию **следующих задач:**
образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической (основы знаний), физической (общая и специальная физическая подготовка), технической и тактической.

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Меры безопасности на занятиях и гигиенические сведения	4	4	-
2.	Основы техники и тактики игры (теория)	6	6	-

3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50
4.	Основы техники и тактики игры (практика)	58		58
5.	Контрольные игры и соревнования	14	-	14
Итого:		132	10	122

Содержание учебного плана

1. Меры безопасности на занятиях и гигиенические сведения - 4 часа

Теория: Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Основы техники и тактики игры – 6 часов

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Участие в судействе соревнований.

3. Общая и специальная физическая подготовка – 50 часов

Практика:

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50- 60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бегили кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель

и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Салки», «Эстафеты с бегом, прыжками», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Перестрелка».

Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития быстроты баскетболиста. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, и спиной к стартовой линии. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Основы техники и тактики игры – 58 часов

Практика:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- 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 без мяча и с мячом
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

Овладение техникой ловли и передачи 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.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полу отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- Передача со сменой мест в движении.
- Передача с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладения техникой ведения мяча.

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же 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, в движении.

- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков 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 баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной бросок.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

-в прыжке со средней дистанции.

-в прыжке с дальней дистанции.

Освоение индивидуальных защитных действий.

- Перехват мяча.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Личная защита.
- Зонная защита.

Тактическая подготовка.

- Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.
- Быстрый прорыв.
- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольные игры и соревнования - 14 часов.

Практика: Участие учащихся в товарищеских играх и соревнованиях.

Ожидаемые результаты

После обучения по программе учащиеся должны знать:

- историю развития баскетбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- основы техники и тактики в баскетболе.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по баскетболу.
- характеристику техники в баскетболе.

должны уметь:

- владеть практическими навыками проведения соревнований.
- владеть техникой игры в баскетбол.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.
- уметь провести соревнования по баскетболу.
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии, видео.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь: спортивный зал с разметкой баскетбольной площадки, щиты тренировочные с кольцами, мячи баскетбольные, насос ручной со штуцером, стойки для обводки, скакалки, гимнастические скамейки, мячи набивные различной массы, гимнастические маты.

Кадровое обеспечение: реализовывать программу может педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее образование, профиль которого соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Информационное обеспечение:

Для занятий необходим компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, фоно и видео-, медиатека, тематическая литература, методические разработки занятий, фотоальбомы.

Формы контроля/аттестации

Тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские игры, соревнования.

Периодичность диагностики и аттестации: стартовая диагностики (октябрь); промежуточная (январь); итоговая (май).

Для оценки уровня практического владения баскетболом в ходе учебного процесса диагностика проводится в форме наблюдения, выполнения

заданий и сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Результативность реализации программы определяется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке, результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 20 метров (сек.)
2. Высота подскока (см.)
3. Бег 60 метров (сек.)

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Штрафные броски (из 10 раз).
2. Ведение мяча на 20 м (сек.).
3. Броски в движении после ведения (из 5 раз).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Возраст	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 20 м (сек.)						
14	3.4	3.5-3.8	4.0-4.2	3.8	3.9-4.2	4.3-4.5
15	3.4	3.5-3.7	3.8-4.0	3.6	3.7-3.9	4.0-4.2
16	3.3	3.4-3.6	3.7-3.9	3.3	3.6-3.8	4.0-4.2
17	3.3	3.4-3.6	3.7-3.9	3.3	3.6-3.8	4.0-4.2
Бег 60 м (сек.)						
14	8.4	8.5-9.0	9.1-9.5	9.1	9.2-9.8	9.9-10.5
15	8.3	8.4-8.9	9.0-9.2	8.8	8.9-9.4	9.5-10.2
16	8.2	8.3-8.8	8.9-9.1	8.7	8.8-9.3	9.4-9.9
17	8.2	8.3-8.8	8.9-9.1	8.7	8.8-9.3	9.4-9.9
Высота подскока (см)						
14	48	43-47	39-42	45	39-44	34-38
15	54	48-53	41-47	46	40-45	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
17	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
14	8.7	8.8-9.3	9.4-9.6	9.4	9.5-10.0	10.1-10.7
15	8.2	8.3-8.8	8.9-9.3	9.1	9.2-9.7	9.9-10.5
16	8.0	8.1-8.7	8.8-9.2	9.0	9.1-9.7	9.8-10.4
17	8.0	8.1-8.7	8.8-9.2	9.0	9.1-9.7	9.8-10.4
Штрафные броски (из 10 раз)						
14	6	4-5	3	5	4	3

15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3-4	2
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы, формы контроля	Сроки контроля
Предварительный (стартовый) контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (на начало учебного года)	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием учащихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на учащегося	В течение учебного года

Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия и года обучения	Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения	Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Апрель, май

Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных

задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесные методы,
- наглядные методы,
- практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения», учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2000г.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.

Академия.2004г.

Интернет-источники

1. Методика подготовки баскетболистов: Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича.<http://ballplay.narod.ru>
2. Школьная баскетбольная лига.<http://www.kes-basket.ru/>

Литература для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.2002г.;
- 2.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста.М. АСТ. 2007г.
- 3.Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- 4.Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989

Программу составил

педагог дополнительного образования

Низамов Р.А.

Приложение № 1

Формы подведения итогов

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами баскетбола» являются сдача контрольно- переводных нормативов и участие в соревнованиях различного уровня.

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 20 м (сек.)	Бег 60 м (сек.)	Высота подскока (см)	Ведение мяча на 20 м (сек.)	Штрафные броски (из 10 раз)	Броски в движении после ведения (из 5 раз)
1								
2								
3								

Приложение № 2

Оценка уровней освоения программы

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 85-100% содержания программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщать информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 85-100%.

Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85% содержания программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Выполняет задания согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 70-85%.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении заданий допускает значительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 50-70%.

Приложение № 3

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа 1С

Количество часов – 132

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Месяц
1.	<i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий, оказание первой помощи. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.</i>	2	октябрь
2.	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Виды передач мяча. ОФП. Подвижные игры.</i>	2	октябрь
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча. СФП. Подвижные игры.	2	октябрь
4.	Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте, в движении. ОиСФП. Подвижные игры.	2	октябрь
5.	<i>Основы техники и тактики игры. История возникновения и развития баскетбола. ОиСФП. Бросок мяча одной от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.</i>	2	ноябрь
6.	Разучивание способов передач мяча, при различном нахождении игрока на площадке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	2	ноябрь
7.	Перемещения и остановка. Виды передач мяча на месте, в движении. Техника выполнения штрафного броска. Игра в мини-баскетбол.	2	ноябрь
8.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок. ОиСФП. Игра в баскетбол.	2	ноябрь

9.	Передача мяча от плеча одной рукой стоя на месте с большой дистанции. Бросок мяча после ведения в два шага. Двухсторонняя игра.	2	ноябрь
10.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Техника ведения мяча. Бросок мяча после ведения в два шага. Игра.	2	ноябрь
11.	Перемещения и остановка. Виды передач мяча на месте, в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок мяча после ловли и ведения. ОиСФП. Двухсторонняя игра.	2	ноябрь
12.	<i>Основы техники и тактики игры. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Штрафной бросок. ОиСФП. Двухсторонняя игра.</i>	2	ноябрь
13.	Виды передач мяча на месте, в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок мяча после ловли и ведения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Игра.	2	ноябрь
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Бросок мяча после ловли и ведения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Двухсторонняя игра.	2	ноябрь
15.	ОиСФП. Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов.	2	ноябрь
16.	Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком, с изменением направления. Двухсторонняя игра.	2	ноябрь
17.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2	ноябрь
18.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Двухсторонняя игра.	2	декабрь
19.	Нападение быстрым прорывом. Правильное занятие места в 3 сек. зоне.	2	декабрь
20.	Вырывание и выбивание мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Нападение быстрым прорывом. Игра.	2	декабрь

21.	Передача мяча от груди двумя руками-с большого расстояния при отсутствии активной защиты. Броски мяча «неудобной» рукой. Штрафной бросок. ОиСФП. Игра.	2	декабрь
22.	Передача сверху двумя руками со средней дистанции при плотной защите. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Защитные действия 1Х1. Двухсторонняя игра.	2	декабрь
23.	Вырывание и выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Защитные действия 1Х1. Двухсторонняя игра.	2	декабрь
24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Защитные действия 1Х1. Двухсторонняя игра.	2	декабрь
25.	<i>Основы техники и тактики игры. Участие в судействе соревнований.</i> Защитные действия 1Х1. Двухсторонняя игра. ОиСФП.	2	декабрь
26.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Индивидуальные действия при нападении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2	январь
27.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Индивидуальные действия при нападении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2	январь
28.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	январь
29.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Индивидуальные действия при нападении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2	январь
30.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	январь
31.	<i>Основы техники и тактики игры. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий.</i> ОиСФП. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	январь

32.	Ведения мяча с сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	январь
33.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Действия одного защитника против двух нападающих. Двухсторонняя игра.	2	январь
34.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Двухсторонняя игра.	2	февраль
35.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Игра.	2	февраль
36.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Игра. СФП.	2	февраль
37.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Действия одного защитника против двух нападающих. Двухсторонняя игра.	2	февраль
38.	Защитные передвижения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОиСФП. Игра.	2	февраль
39.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Двухсторонняя игра.	2	февраль
40.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. ОиСФП. Жесты судей. Игра.	2	февраль
41.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	февраль
42.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	март

43.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	март
44.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение.	2	март
45.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	март
46.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Штрафной бросок. ОиСФП. Игра.	2	март
47.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Штрафной бросок. ОиСФП. Игра.	2	март
48.	Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов. Командные тактические действия.	2	март
49.	Бросок мяча одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2	март
50.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Штрафной бросок. ОиСФП. Учебная игра.	2	апрель
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Штрафной бросок. ОиСФП. Учебная игра.	2	апрель
52.	Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов. Командные тактические действия.	2	апрель
53.	Вырывание и выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Защитные действия 1X1. Двухсторонняя игра.	2	апрель
54.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	апрель

55.	Вырывание и выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Защитные действия 1X1. Двухсторонняя игра.	2	апрель
56.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение - бросок. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	апрель
57.	Контрольные испытания. Двухсторонняя игра. ОиСФП.	2	апрель
58.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	май
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	май
60.	Сочетание приемов: ведение - передача - бросок в движении. Обманные движения. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2	май
61.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Игра.	2	май
62.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Игра.	2	май
63.	Учебная игра. Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов.	2	май
64.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	2	май
65.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	2	май
66.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Учебная игра.	2	май