

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 2 от 30.09.2024 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ №63-у от 01.10.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Мир баскетбола»

Возраст учащихся: 10 -15 лет

Уровень освоения - базовый

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Зверева Н.А., заместитель директора,
Маркова А.П., старший тренер-преподаватель

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир баскетбола» физкультурно-спортивной направленности
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Зверева Наталия Александровна, заместитель директора Маркова Алла Петровна, старший тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) - Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09 -32-42). - Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	10-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир баскетбола» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, уровень освоения – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, баскетбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения и обеспечивает максимальное наполнение их двигательной деятельности.

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. Занятия баскетболом можно рассматривать не только как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий в общеобразовательных школах.

Педагогическая целесообразность программы

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение

(правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Прописаны программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского

контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы

Программа адресована детям от 10 до 15 лет.

Для обучения принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

В группе могут заниматься 12-25 человек.

При обучении и воспитании детей в возрасте от 10 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Занимаясь физическими упражнениями очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Подростковый возраст, с точки зрения спортивной подготовки, является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

К 15 годам в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к характерному для взрослого человека.

Объем и срок освоения программы

Программа может быть реализована в двух вариантах в зависимости от загруженности спортивного зала и педагогической нагрузки педагога:

Вариант 1: 144 часа в год;

Вариант 2: 216 часов в год

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий составляет 36 недель за курс обучения:

Вариант 1: 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год).

Вариант 2: 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)
Академический час – 45 минут.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством целенаправленного обучения с использованием средств игровых видов спорта, в частности, баскетбола.

Задачи:

Образовательные

Обучить новым видам двигательных действий в баскетболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры.

Дать представления о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации.

Сформировать знания о правилах и тактических основах игры «Баскетбол»

Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях игровыми видами спорта.

Развивающие

Развить физическую подготовленность обучающихся за счет специально подобранных упражнений: силы, выносливости, ловкости и координации движений.

Развить потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Развить коммуникационные навыки группового взаимодействия, его форм посредством игр и соревнований.

Воспитательные

Привить любовь к спорту и мотивацию к дальнейшему совершенствованию навыков.

Формировать командный дух и умения взаимодействовать в коллективе.

Воспитывать любовь к своей малой родине, краю, области, и стране в целом.

1.3. Содержание программы

Учебный план

(вариант 1 – 144 часа)

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				

I.	Теоретическая подготовка	12	12	-	
II.	ОФП и СФП	56	9	47	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: баскетбол	46	2	44	Текущий контроль
IV.	Тактическая и психологическая подготовка	18	2	16	Текущий контроль мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	8	-	8	практическое выполнение
VI.	Промежуточная аттестация в форме тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче
ИТОГО		144	25	119	

**Учебный план
(вариант 2 – 216 часа)**

	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Текущий контроль
II.	ОФП и СФП	86	16	70	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: баскетбол	70	5	65	Текущий контроль
IV.	Тактическая и психологическая подготовка	36	3	33	Текущий контроль мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	8	-	8	практическое выполнение
VI.	Промежуточная аттестация в форме	4	-	4	Промежуточная аттестация в форме

	тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов				участия в соревнованиях и/или товарищеском матче
ИТОГО		216	36	180	

Содержание учебного плана для вариантов 1 и 2 идентично, при работе по варианту 2 на каждый раздел уделяется большее количество часов, в соответствии с учебным планом.

Содержание учебного плана

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

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

Тема 2. История развития спорта. История развития баскетбола в России и Море.

Теория: История развития спорта и баскетбола в России и мире, его лучшие представители. Развитие баскетбола на Тамбовщине.

Тема 3. Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в баскетбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Теория: Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Тема 5. Систематический врачебный контроль

Теория: Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения. Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Тема 6. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Теория: Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Тема 7. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Оказания первой помощи при несчастных случаях. Техника безопасности при занятиях баскетболом. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила поведения и безопасности на занятиях по баскетболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования). Понятие допинга. Ответственность за применение и распространение запрещенных веществ. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов. Знакомство с сайтом РУСАДА.

Раздел II. ОФП и СФП

Теория: Роль занятий по ОФП: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом. Упражнения «стретчинга».

Раздел IV. Избранный вид спорта: баскетбол

Теория: Основы техники баскетбола.

Практика: Прыжок толчком двух ног, одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку. Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке. Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по

прямой, по дугам, зигзагом. Обводка соперника. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой.

Раздел V. Тактическая и психологическая подготовка

Теория: Основные термины.

Практика:

Тактическая подготовка

Техника защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке мяча.

Техника нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена,

формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел VI. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры баскетбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках, пионербол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VII. Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче

Практика: Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче.

1.4. Планируемые результаты

Предметные

Будут освоены новые двигательные действия в баскетболе и усовершенствовано их выполнение в различных по сложности условиях игры.

Будет сформировано знание о правилах игры и тактических основах баскетбола.

Приобретут знания по приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях игровыми видами спорта.

Метапредметные

Получат возможность развить:

- физическую подготовленность: силу, выносливость, ловкость и координацию движений;
- коммуникационные навыки группового взаимодействия, его форм посредством игр и соревнований;
- потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Личностные

Будет воспитана любовь к спорту и мотивацию к дальнейшему совершенствованию навыков.

Будет сформирован командный дух и умение взаимодействовать в коллективе.

Будет воспитана любовь к своей малой родине, краю, области, и стране в целом.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней:

Вариант 1: 72 дня.

Вариант 2: 108 дней.

Начало занятий групп – с 1 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

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

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, сочетающее в себе теоретическую и практическую часть.

В качестве дидактического материала используются:

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

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка
3. Баскетбольный щит с корзиной
4. Мячи баскетбольные
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные
10. Гантели различной массы
11. Рулетка
12. Секундомер
13. Фишки напольные
14. Ноутбук, экран, проектор

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем, имеющим высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Входной контроль

- тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 3).

Текущий контроль

- наблюдение;
- тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 4);
- мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения;
- товарищеский матч.

Промежуточная аттестация

- участие в соревнованиях и/или товарищеском матче.

2.5 Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия по волейболу	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Входной контроль. тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Опрос
ОФП и СФП	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Избранный вид спорта: баскетбол	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль
Тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения

Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение, и практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Текущий контроль за правильностью выполнения
Промежуточная аттестация в форме тестирования, товарищеского матча	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непререкаемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;

- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова.- М.: Просвещение, 1997.
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: Просвещение, 2004.
4. Гомельский А.Я. «Академия баскетбола» - М.: А Генетю «ФАИР», 2007;
5. Гомельский А.Я. «Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений» – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Костикова Л.В. «Баскетбол: Азбука спорта» - М.: ФиС, 2001.
7. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
10. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). М.: Просвещение, 1975.
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Яхонтов Е.Р. «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Для обучающихся:

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 303 с.
2. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997 – 133 с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002 - 352 с.
4. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». - М.: ФиС, 1977 – с. 98-103.
5. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988 – 167 с.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002 – 176 с.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ».

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации баскетбола (FIBA) [электронный ресурс] (<https://www.fiba.basketball/en>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [электронный ресурс] (<https://russiabasket.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

Приложение 1

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир баскетбола»
(«Вариант1 – 144 часа»)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 12 ч.								
1				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2				Комбинированное занятие	1	История развития спорта. История развития баскетбола в России и Море.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
3				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
4				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

5				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
6				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
7				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

						правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.		
8				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
9				Комбинированное занятие	1	Систематический врачебный контроль	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
10				Комбинированное занятие	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
11				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

						Знакомство с сайтом РУСАДА.		
12				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
Раздел II. ОФП и СФП- 56 ч.								
13				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Роль занятий по ОФП: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.	Спортивный зал	Текущий контроль

14				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
15				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.	Спортивный зал	Текущий контроль

						Упражнения для шеи и туловища.		
19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль

27				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
29				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
30				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
31				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
32				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
33				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
34				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
35				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
36				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
37				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование

								уровня физической подготовленности
38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование уровня физической подготовленности
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль

45				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
46				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
47				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
48				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
49				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
50				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
51				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
52				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств,	Спортивный зал	Текущий контроль

						необходимых для выполнения броска.		
53				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
54				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
55				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.		Текущий контроль
56				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.		Текущий контроль
57				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.		Текущий контроль
58				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.		Текущий контроль
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.		Текущий контроль

60				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль
61				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль
62				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль
63				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль
64				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль
65				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.		Текущий контроль

66				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».		Текущий контроль
67				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование уровня физической подготовленности
68				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль: тестирование уровня физической подготовленности
Раздел IV. Избранный вид спорта: баскетбол – 46 час								
69				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Основы техники баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
70				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Основы техники баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
71				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
72				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль

73				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
74				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
75				Соревнование	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
76				Соревнование	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
77				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
78				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
79				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
80				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
81				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
83				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя	Спортивный зал	Текущий контроль

						руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.		
84				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
85				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
86				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при	Спортивный зал	Текущий контроль

						встречном движении, двумя руками при движении сбоку.		
87				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
88				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
89				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль

90				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
91				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
92				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
93				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
94				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с	Спортивный зал	Текущий контроль

						отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.		
95				Соревнование	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
96				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
97				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
98				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
99				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль

100				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
101				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
102				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
103				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
104				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
105				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
106				Соревнование	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
107				Соревнование	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
108				Соревнование	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль

109				Соревнование	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
110				Соревнование	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
111				Соревнование	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
112				Соревнование	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
113				Соревнование	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
114				Соревнование	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел V. Тактическая и психологическая подготовка-18 ч.								
115				Комбинированное занятие	1	Противодействие получению мяча. Основные термины.	Спортивный зал	Текущий контроль
116				Комбинированное занятие	1	Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
117				Комбинированное занятие	1	Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль
118				Комбинированное занятие	1	Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль

119				Комбинированное занятие	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
120				Комбинированное занятие	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
121				Комбинированное занятие	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
122				Комбинированное занятие	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
123				Комбинированное занятие	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
124				Комбинированное занятие	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
125				Комбинированное занятие	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
126				Комбинированное занятие	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
127				Комбинированное занятие	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
128				Комбинированное занятие	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
129				Комбинированное занятие	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль

130				Комбинированное занятие	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль
131				Комбинированное занятие	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
132				Комбинированное занятие	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел VI. Другие виды спорта и подвижные игры – 8 часов								
133				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
134				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
135				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
136				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
137				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
138				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
139				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль

140				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел VII. Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче - 4								
141				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
142				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
143						Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
144				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир баскетбола»
(«Вариант 2 – 216 часов»)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 12 ч.								
1				Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2				Комбинированное занятие	1	История развития спорта. История развития баскетбола в России и Море.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
3				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
4				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

5				Комбинированное занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
6				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
7				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

						правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.		
8				Комбинированное занятие	1	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
9				Комбинированное занятие	1	Систематический врачебный контроль	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
10				Комбинированное занятие	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
11				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос

						Знакомство с сайтом РУСАДА.		
12				Комбинированное занятие	1	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль: опрос
Раздел II. ОФП и СФП- 86 ч.								
13				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Роль занятий по ОФП: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.	Спортивный зал	Текущий контроль

14				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
15				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и	Спортивный зал	Текущий контроль

						тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.		
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для всех групп мышц.	Спортивный зал	Текущий контроль

27				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
28				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
29				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
30				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
31				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
32				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
33				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
34				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
35				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
36				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
37				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль

38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль
45				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль
46				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль
47				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения типа «полоса препятствий».	Спортивный зал	Текущий контроль

48				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
49				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
50				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
51				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
52				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
53				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
54				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
55				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль

56				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
57				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
58				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
60				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития общей выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
61				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
62				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль

63				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
64				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
65				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Спортивный зал	Текущий контроль
66				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
67				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
68				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
69				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль

70				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
71				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
72				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
73				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
74				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
75				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
76				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
77				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-	Спортивный зал	Текущий контроль

						скоростной подготовки с мячом.		
78				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
79				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
80				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
81				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
82				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
83				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-	Спортивный зал	Текущий контроль

						скоростной подготовки с мячом.		
84				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
85				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
86				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
87				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
88				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
89				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-	Спортивный зал	Текущий контроль

						скоростной подготовки с мячом.		
90				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
91				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
92				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
93				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
94				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль
95				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль
96				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль

97				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль
98				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения «стретчинга».	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел IV. Избранный вид спорта: баскетбол – 70 часов								
99				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Основы техники баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
100				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Основы техники баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
101				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
102				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
103				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
104				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Прыжок толчком двух ног, одной ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
105				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
106				Соревнование	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль

107				Соревнование	1	Остановка прыжком.	Спортивный зал	Текущий контроль
108				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
109				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
110				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
111				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
112				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
113				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
114				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
115				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
116				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
117				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты вперед, назад.	Спортивный зал	Текущий контроль

118				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
119				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
120				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
121				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении,	Спортивный зал	Текущий контроль

						двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.		
122				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
123				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
124				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с	Спортивный зал	Текущий контроль

						отскоком), с места, в движении, в прыжке.		
125				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
126				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
127				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
128				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль

129				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
130				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
131				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Передача мяча двумя руками: от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
132				Соревнование	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
133				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль

134				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
135				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
136				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
137				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
138				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
139				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль

140				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Ведение мяча: на месте, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, зигзагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
141				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
142				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
143				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
144				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
145				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
146				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
147				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
148				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
149				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль

150				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
151				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
152				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
153				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
154				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
155				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
156				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
157				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
158				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
159				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
160				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль

161				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
162				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
163				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
164				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
165				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
166				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
167				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
168				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Броски в корзину одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел V. Тактическая и психологическая подготовка-36 ч.								
169				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие получению мяча. Основные термины.	Спортивный зал	Текущий контроль

170				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
171				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль
172				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
173				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
174				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
175				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Текущий контроль
176				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
177				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

178				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
179				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
180				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
181				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
182				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
183				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
184				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
185				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Противодействие атаке мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

186				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
187				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
188				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
189				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
190				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
191				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
192				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
193				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

194				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
195				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
196				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
197				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Атака корзины.	Спортивный зал	Текущий контроль
198				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль
199				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль
200				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль
201				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	«Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль

202				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
203				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
204				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел VI. Другие виды спорта и подвижные игры – 8 часов								
205				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
206				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
207				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные гимнастические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
208				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
209				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль
210				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Специальные легкоатлетические упражнения:	Спортивный зал	Текущий контроль

211				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль
212				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты:	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел VII. Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче - 4								
213				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
214				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
215				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное		Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
216				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях	Спортивный зал	Промежуточная аттестация

						и/или товарищеском матче		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	--

**Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
по программе «Волейбол»
(входной контроль)**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Профориентационная деятельность			
18	<p>Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	<p>Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	<p>Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели

	работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.		
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка	В течение	Зам. директора,

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые	Ноябрь	Зам. директора,

	Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.		Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Приложение 4

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

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. вметрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20