

Муниципальное общеобразовательное учреждение Цильнинская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.И. Малышева муниципального образования "
Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Цильнинской СШ им. Героя
Советского Союза Н.И. Малышева
Е.Ю.Чуносков
Приказ № 128 от 28 августа 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа
1 модуль - 32 часа, 2 модуль – 40 часов

Автор-составитель:
педагоги дополнительного образования
Цыганцов М.В., Дерябин И.В.

Р.п.Цильна, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	16
2.1 Календарный учебный график	20
2.2 Условия реализации программы	33
2.3 Формы аттестации	35
2.4 Оценочные материалы	35
2.5 Методические материалы	36
3 Список литературы	39

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Дополнительность Программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данная Программа «базового уровня» сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантировано, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность образовательной программы физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» обусловлена тем, что спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей она рассматривает в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. В детском возрасте наиболее интенсивно развиваются двигательные навыки, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа создана на основе обобщения передового опыта работы тренеров – преподавателей, опираясь на теоретические основы физического воспитания и программу по спортивным играм «баскетбол». В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Инновационность программы - применение на занятиях инновационных методов обучения, которые позволяют осуществлять дифференцированный подход в системе физического воспитания.

Метод предполагает использование различных вариантов упражнений и их выбор в соответствии с возрастными особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы.

Опыт использования информационных технологий на занятиях показал, что данная технология способствует повышению эффективности и качества процесса обучения, его многоуровневую основу.

Адресат программы – дети и подростки в возрасте 12 – 17 лет.

Характеристика возрастной группы. Программа разработана для среднего школьного возраста 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 15-17 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко-дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Объем и срок освоения программы – рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на 2 модуля.

1 модуль – начало занятий с 02 сентября по 31 декабря - 32 часа.

2 модуль – начало занятий с 9 января по 31 мая - 40 часов.

Состав групп неоднородный, смешанный, постоянный. Возраст детей – 12-17 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. Количество детей в группе – 15-20 человек, имеющих медицинский допуск к занятиям.

Режим занятий.

Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Занятия по дополнительному образованию проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут;

Форма занятий – групповая.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

1. Обучающие

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;

обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

2. Развивающие

развитие координации движений и основных физических

качеств;

содействие развитию познавательных качеств личности;

развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

3. Воспитательные

воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения.

Учебный план.

1 модуль

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количес тво часов	В том числе		Формы контроля
			Теори я	Практ ика	
1.	1.Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>		
2.	2. Техническая	13	2	11	тестирование
3.	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	Игровая практика (игра)
4.	2.2.Ловля и передача мяча	4	0	4	Игровая практика (игра)
5.	2.3. Ведение мяча	4	0	4	Игровая практика (игра)
6.	2.4. Броски мяча	3	1	2	Игровая практика

					(игра)
7.	3.Тактическая	9	1	8	
8.	3.1. Действия игрока в защите	5	1	4	Игровая практика (игра)
9.	3.2. Действия игрока в нападении	4	0	4	Игровая практика (игра)
10.	4.Физическая	10	1	9	
11.	4.1. Общая подготовка	5	0	5	
12.	4.2. Специальная	5	1	4	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
	1 модуль итого:	32 час	4 ч.	28 ч.	

Учебный план.

2 модуль.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	1.Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>		
2.	2. Техническая	9	1	8	тестирование
3.	2.1.Ловля и передача мяча	3	1	2	Игровая практика (игра)
4.	2.2. Ведение мяча	3	0	3	Игровая практика

					(игра)
5.	2.3. Броски мяча	3	0	3	Игровая практика (игра)
6.	3.Тактическая	12	2	10	
7.	3.1. Действия игрока в защите	6	1	5	Игровая практика (игра)
8.	3.2. Действия игрока в нападении	6	1	5	Игровая практика (игра)
9.	4.Физическая	17	1	16	
10.	4.1. Общая подготовка	10		10	
11.	4.2. Специальная	7	1	6	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
12.	5.Участие в соревнованиях по баскетболу	1		1	соревнование
13.	6.Итоговое тестирование	1	1	0	
	2 модуль итого:	40час.	5 ч	35ч	
	Всего:	72ч	9	63	

Содержание учебно-методического плана

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного

места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

3. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка.

- 3.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 3.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3.3. Перехват мяча.
- 3.4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 3.5. Быстрый прорыв.
- 3.6. Командные действия в защите.
- 3.7. Командные действия в нападении.
- 3.8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра).

Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
 - противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
 - борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
 - выбор места и способа единоборства защитника;
 - ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.
 - развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;

- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

4.1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

4.1.2. Подвижные игры.

4.1.3. Эстафеты.

4.1.4. Полосы препятствий.

4.1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

4.2. Специальная физическая подготовка.

4.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

4.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

4.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4.2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения,

которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет

– до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка, понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучение броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которого, невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Теоретическая подготовка

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

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена,

высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Техническая подготовка баскетболиста. Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;

- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы

психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена,

и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании

(морально-нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется во взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и

функционального состояния. Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- **Круговой способ проведения соревнований.** При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.
- **Отборочно-круговой способ.** При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.
- **Способ прямого выбывания.** В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.
- **Смешанный способ.** Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

- **Размеры площадки.** Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.
- **Команды.** Каждая команда состоит из 10 игроков, один является капитаном. В соревнованиях, где команд предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 метра. Щиты вынесены на 1,2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения по программе обучающиеся:

будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;

- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала и окончания реализации программы: 02.09.2024-31.05.2025

Место проведения: Цильнинская СШ, спортивный зал

Количество учебных недель:36

Время проведения занятий:

Группа (6-7 классы)Дерябин И.В.: вторник, четверг 18.00-19.00

Группа (мальчики) Цыганцов М.В.: понедельник, пятница 18.00-19.00

Группа (девочки) Дерябин И.В.: понедельник, пятница 18.00-19.00

	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	Форма занятий
1	Знания о игре	Техника безопасности.	Уметь выполнять	1		группов

	баскетбол. Стойки и перемещения	Стойки и перемещения.	стойки и перемещения			ая
2	ОФП. Различное ведение мяча.	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Уметь выполнять ведение мяча.	1		групповая
3	ОФП	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.	Уметь демонстрировать технику бега на 30 метров.	1		групповая
4	Технические действия баскетболиста. а. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		групповая
5	Технические действия баскетболиста. а. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафные броски.	1		групповая
6	Технические действия баскетболиста. а. Броски с различных	Стойка и передвижение игрока Разминка в	Уметь выполнять броски с различных точек	1		групповая

	точек штрафной зоны.	движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	штрафной зоны.			
7	Технические действия баскетболиста. а. Малая восьмерка. Остановки развороты.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1		групповая
8	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1		групповая
9	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	1		групповая
10	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки,	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	1		групповая

	передвижения.	развороты.				
11	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места.	1		групповая
12	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками снизу в движении.	1		групповая
13	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		групповая
14	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед.	1		групповая

15	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Уметь выполнять остановку в два шага после ускорения и повороты на месте.	1		групповая
16	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	Уметь выполнять передачу одной рукой от плеча, передачу одной рукой с шагом вперед.	1		групповая
17	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Уметь выполнять броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		групповая
18	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча	Уметь выполнять броски мяча двумя руками от груди после ведения	1		групповая

		двумя руками от груди после ведения и остановки.	и остановки.			
19	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		групповая
20	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.	1		групповая
21	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	Уметь выполнять ловлю мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	1		групповая
22	Штрафные броски. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная	Уметь выполнять штрафные броски. Уметь выполнять броски мяча в	1		групповая

		игра. Штрафные броски.	прыжке со средней дистанции.			
23	Штрафные броски. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	1		групповая
24	Нападение быстрым прорывом. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом. Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		групповая
25	Общеспортивная подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		групповая
26	Борьба за мяч после отскока от щита.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за	Уметь выполнять борьбу за мяч после отскока от щита.	1		групповая

		мяч после отскока от щита.				
27	Общесфизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		групповая
28	Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите.	Уметь выполнять командные действия в защите.	1		групповая
29	Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь взаимодействовать в парах и тройках.	1		групповая
30	Учебная игра 3х3, 5х5.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь взаимодействовать в командной игре.	1		групповая
31	Эстафеты	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь «подставлять плечо товарищу по команде»	1		групповая
32	Перехват	Стойка и	Уметь	1		группов

	мяча	передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	выполнять перехват мяча.			ая
33	Общезначительная физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		групповая
34	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1		групповая
35	Игра в баскетбол с заданными тактическими и действиями.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Уметь выполнять поставленные задачи тренера.	1		групповая
36	Штрафные броски. Броски одной рукой в баскетбольную корзину с	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные	Уметь выполнять штрафные броски. Уметь выполнять броски одной рукой в	1		групповая

	места	броски. Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	баскетбольную корзину с места			
37	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь выполнять сочетание приемов передвижений и остановок.	1		групповая
38	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой после двух шагов. Уметь выполнять броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		групповая
40	Общеспортивная подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		групповая
41	Взаимодействие 3 игроков в нападении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь взаимодействовать в нападении.	1		групповая

		отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков в нападении.				
42	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь противостоять нападающим.	1		групповая
43	Учебная игра по заданию тренера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Показать полученные ранее знания в учебно-спортивной игре баскетбол	1		групповая
44	Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	1		групповая
45	Малая восьмерка. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Малая восьмерка. Штрафные броски.	Уметь выполнять штрафные броски и участвовать в комбинации «Малая восьмерка»	1		групповая

46	Атака быстрым прорывом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Атака быстрым прорывом.	Уметь выполнять атаку быстрым прорывом.	1		групповая
47	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Заслон. Опека игрока.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Заслон. Опека игрока.	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом, заслон и опеку игрока.	1		групповая
48	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах.	1		групповая
49	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		групповая
50	Технические действия	Стойка и передвижение	Уметь выполнять	1		групповая

	баскетболист а. Штрафные броски.	игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	штрафные броски.			
51	Технические действия баскетболист а. Броски с различных точек штрафной зоны.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	Уметь выполнять броски с различных точек штрафной зоны.	1		групповая
52	Технические действия баскетболист а. Малая восьмерка. Остановки развороты.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1		групповая
53	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1		групповая
54	Специальная физическая подготовка. Выбор	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение	Уметь выполнять передачи и	1		групповая

	способа ловли и передачи мяча.	мяча.	ловлю мяча.			
55	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1		групповая
56	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	1		групповая
57	Броски мяча в прыжке одной рукой с места, мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места, мяча двумя руками снизу в движении.	1		групповая
58	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		групповая

59	Эстафеты с элементами баскетбола.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	1		групповая
60	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.	1		групповая
61	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	1		групповая
62	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	Уметь выполнять передачу одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперед.	1		групповая
63	Броски мяча	Стойка и	Уметь	1		группов

	одной рукой в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди после ведения и остановки.	передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	выполнять броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места, мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.			ая
64	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. Уметь выполнять ловлю мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	1		групповая
65	Индивидуальная работа с мячом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельную работу с баскетбольным мячом.	1		групповая
66	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		групповая

		мячом.			
67	Перехват мяча. Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1	групповая
68	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	групповая
69	Борьба за мяч после отскока от щита.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	Уметь выполнять борьбу за мяч после отскока от щита.	1	групповая
70	Контрольные испытания	Бег 100м. Штрафные броски.	Сдать контрольные нормативы.	1	Индивидуальная, групповая
71	Контрольные испытания	Бег 2000м. Броски с 5 точек зала.	Сдать контрольные нормативы.	1	Индивидуальная, групповая
72	Контрольные испытания	Подтягивания на высокой перекладине. Выпрыгивания	Сдать контрольные нормативы.	1	Индивидуальная, групповая

		вверх. Передачи мяча в парах.				ая
--	--	-------------------------------	--	--	--	----

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часа.**

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности

и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале,

Форма проведения занятий: беседы, практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

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

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль

проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4 ОЦЕНЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	7	10	11	10,5	11,5	11	12
		8	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		10	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек.)	7	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		10	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	5	4	4	3	3
		8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		10	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4

	мяча (из 10 попыток)	9	7	7	6	6	5	5
		10	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	7	19	18	18	17	17	16
		8	20	19	19	18	18	17
		9	21	20	19	18	18	17
		10	22	20	20	19	19	19

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обще подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска

и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной 10 плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и 11 перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

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

амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой

ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная для педагога:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
10. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе» : лекции 1–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 48 с.
11. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
12. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

13. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

14. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

15. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р.,

СПБ, 2007 г.;

Литература для родителей и обучающихся:

16. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.

17. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.

19. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для ститутутов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И. Малышева муниципального образования " Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Цильнинской СШ им. Героя
Советского Союза Н.И. Малышева
Е.Ю.Чуносков
Приказ № 128 от 28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 часа

Возраст обучающихся; 11-17 лет

Автор-составитель:

педагоги дополнительного образования

Цыганцов М.В., Дерябин И.В.

р.п.Цильна, 2024г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	53
1.1. Пояснительная записка.....	54
1.2. Цель и задачи программы	60
1.3. Планируемые результаты.....	61
1.4. Учебно-тематический план	63
1.5. Содержание учебно-тематического плана	66
2. Комплекс организационно-педагогических условий	82
2.1. Календарный учебный график.....	83
2.2. Формы аттестации/контроля.....	89
2.3. Оценочные материалы.....	90
2.4. Методические материалы	91
2.5. Условия реализации программы	96
3. Список литературы	97

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительность программы связана с тем, что на изучение

игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с **учетом возрастных особенностей обучающихся**, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ футбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Иновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 11 – 17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 11 до 17 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 20 человек.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый

подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 1x45 мин;

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

Формы организации образовательного процесса

и виды занятий по программе

Форма обучения — очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней

	игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы обучающихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для

формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (футбола).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники футбола;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой).

Обучающиеся знают:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся умеют:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая	16	-	16	

	подготовка (ОФП).				
2.1.	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для мышц, шеи и туловища.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для ног.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для развития координационных способностей.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития быстроты.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития силы.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	16	-	16	

3.1.	Упражнения на развитие быстроты.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие ловкости.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка.	17	-	17	
4.1.	Техника передвижения.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Удары по мячу ногой.	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Удары по мячу головой.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Остановка мяча.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.5.	Ведение мяча.	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.6.	Отбор мяча.	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

4.7.	Техника игры вратаря.	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка.	10	-	10	
5.1.	Тактика нападения.	5	-	5	
5.1.1	Индивидуальные действия без мяча.	1	-	1	Выполнение упражнений
5.1.2.	Индивидуальные действия с мячом.	1	-	1	Выполнение упражнений
5.1.3.	Групповые действия.	1	-	1	Выполнение упражнений
5.1.4.	Командные действия.	2	-	2	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика защиты.	5	-	5	
5.2.1.	Индивидуальные действия.	2	-	2	Выполнение упражнений
5.2.2.	Групповые действия.	2	-	2	Выполнение упражнений
5.2.3	Тактика вратаря.	1	-	1	Выполнение упражнений
6.	Игровая практика.	5	-	5	Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования.	5	-	5	Соревнования
	Итого	72	3	69	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и регионе.

Тема 1.2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория: Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 1.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Теория: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Тема 2.2. Упражнения для мышц, шеи и туловища

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Тема 2.3. Упражнения для ног

Практика: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Тема 2.4. Упражнения для развития координационных способностей

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч волейбольный

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 2.5. Упражнения для развития быстроты

Практика: Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной

скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Тема 2.6. Упражнения для развития силы

Практика: Элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Метание мячей на дальность.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 2.8. Упражнения для развития общей выносливости

Практика: Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Тема 3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Комплект мячей набивных

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.3. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Комплект мячей набивных

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Техника передвижения

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Тема 4.2. Удары по мячу ногой

Практика: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

Оборудование: Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Свисток

Стойка для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.3. Удары по мячу головой

Практика: Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

Оборудование: Мяч мини-футбольный

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.4. Остановка мяча

Практика: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Оборудование: Мяч мини-футбольный

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.5. Ведение мяча

Практика: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Оборудование: Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Свисток

Стойка для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.6. Отбор мяча

Практика: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Оборудование: Мяч мини-футбольный

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.7. Техника игры вратаря

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.1.1. Индивидуальные действия без мяча

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

5.1.2. Индивидуальные действия с мячом

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

5.1.3. Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

5.1.4. Командные действия

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

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 5.2. Тактика защиты

Практика:

5.2.1. Индивидуальные действия

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5.2.2. Групповые действия

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

5.2.3. Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, введение мяча в игру открывшемуся партнеру, занятие правильной позиции при стандартных положениях.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 7. Контрольные игры и соревнование

Практика: Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по футболу.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы: 15.09.2024-31.05.2025

Место проведения: Цильнинская СШ, спортивный зал

Количество учебных недель:36

Время проведения занятий:

Группа Цыганцов М.В.: вторник, четверг 17.00-18.00

Группа Дерябин И.В.: понедельник, пятница 19.00-20.00

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Беседа, опрос
2			Теоретическое занятие	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Беседа, опрос
3			Теоретическое занятие	1	Правила игры, организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Беседа, опрос
4			Комбинированное занятие	1	ОФП,СФП, Техника передвижения	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Техника передвижения	Спортивный зал	Выполнение упражнений,
6			Однонаправленное занятия	1	Техника передвижения	Спортивный зал	Выполнение упражнений

7			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Удары по мячу ногой	Спортивный зал	Выполнение упражнений
8			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Удары по мячу ногой	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9			Однонаправленное занятия	1	Удары по мячу ногой	Спортивный зал	Выполнение упражнений
10			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Удары по мячу головой	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Удары по мячу головой	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
12			Однонаправленное занятия	1	Удары по мячу головой	Спортивный зал	Выполнение упражнений
13			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Остановка мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
14			Комбинированное занятие	1	ОФП СФП Остановка мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
15			Однонаправленное занятия	1	Остановка мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
16			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
17			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
18			Однонаправленное занятия	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
19			Однонаправленное занятия	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений

20			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Отбор мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
21			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Отбор мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений,
22			Однонаправленное занятия	1	Отбор мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
23			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Техника игры вратаря	Спортивный зал	Выполнение упражнений
24			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Техника игры вратаря	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
25			Однонаправленное занятия	1	Техника игры вратаря	Спортивный зал	Выполнение упражнений
26			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
27			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
28			Однонаправленное занятия	1	Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
29			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Индивидуальные действия с мячом	Спортивный зал	Выполнение упражнений
30			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Индивидуальные действия с мячом	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31			Однонаправленное занятия	1	Тактика нападения Индивидуальные	Спортивный зал	Выполнение упражнений

					действия с мячом		
32			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
34			Однонаправленное занятия	1	Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
37			Однонаправленное занятия	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
38			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
39			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
40			Однонаправленное занятия	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
41			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Индивидуальные	Спортивный зал	Выполнение упражнений

					действия		
42			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
43			Однонаправленное занятия	1	Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
44			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
45			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
46			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
47			Комбинированное занятие	1	ОФП, СФП Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
48			Однонаправленное занятия	1	Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
49			Комбинированное занятие	1	ОФП СФП	Спортивный зал	Выполнение упражнений
50			Комбинированное занятие	1	ОФП СФП	Спортивный зал	Выполнение упражнений
51			Однонаправленное занятия	1	Тактика защиты Тактика вратаря	Спортивный зал	Выполнение упражнений
52			Целостно-игровое занятие	1	ОФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра

53			Целостно-игровое занятие	1	СФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
54			Целостно-игровое занятие	1	ОФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
55			Целостно-игровое занятие	1	СФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
56			Целостно-игровое занятие	1	ОФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
57			Целостно-игровое занятие	1	СФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
58			Целостно-игровое занятие	1	ОФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
59			Целостно-игровое занятие	1	СФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
60			Целостно-игровое занятие	1	ОФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
61			Целостно-игровое занятие	1	СФП Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
62			Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
63			Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
64			Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
65			Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
66			Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
67			Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
68			Целостно-игровое	1	Контрольные игры	Спортивный	Соревнование

			занятие		и соревнования	зал	е
69			Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
70			Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
71			Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
72			Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
			Итого	72			

2.2. Формы аттестации/контроля

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;

- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

2.3. Оценочные материалы

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения		норматив	
	Единица измерения		мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземление на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет -

расстояния 11м). Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 мот линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 мот штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

2.4. Методические материалы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы

ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую

уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что

успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 20 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей

обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия

- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и в рамках каникулярной занятости.

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.
2. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
4. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: ТВТ Дивизион, 2006. -112 с.
5. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.