

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 86

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 86
С.Ю. Валькова
Приказ № 300 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (162 часа)

Автор-составитель:
Огородников Александр Анатольевич,
учитель физической культуры высшей КК,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Программа соответствует требованиям, выдвигаемым в нормативных документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. В связи с этим, одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Благодаря этого расширяется кругозор и повышается интерес обучающихся к данному виду спорта.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 15 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Срок реализации программы – **1 год**.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от уровня подготовки и может составлять от 10 до 15 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей необходимой потребностью является, высокая двигательная активность. Она наиболее благоприятна для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов

и адаптация к школьным условиям работы, нацеленность на массовость, а не на спортивное мастерство.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;

- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение техники ведения мяча, передач и бросков;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план
Учебный план обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	4	4	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	49	-	49	практическая работа
4	Техническая подготовка.	58	-	58	зачет
5	Тактическая подготовка.	35	-	35	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	зачет
7	Соревнования.	4	-	4	зачет
	Итого	162	14	148	

Содержание учебного плана.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Условия Реализации программы

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Кольца баскетбольные – 2 шт.
- Мячи баскетбольные - 15 шт.
- Манишки - 10 шт.
- Конусы - 10 шт.
- Насос - 1 шт.
- Лесенка – 2 шт.

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	

Календарный учебный график

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	теория практика	1	Знания о игре баскетбол. Стойки и перемещения.	спортзал	Текущий
2	теория практика	1	ОФП. Различное ведение мяча.	спортзал	Соревнования.
3	теория практика	1	ОФП	спортзал	Соревнования
4	практика	1	Технические действия баскетболиста	спортзал	Соревнования.
5	практика	1	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	спортзал	Текущий
6	практика	1	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	спортзал	Соревнования.
7	практика	1	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	спортзал	Соревнования
8	теория практика	1	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	спортзал	Соревнования.
9	практика	1	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	спортзал	Текущий
10	практика	1	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча	спортзал	Текущий

			на месте с различной высотой отскока.		
11	практика	1	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	спортзал	Соревнования
12	практика	1	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	спортзал	Текущий
13	Теория практика	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	спортзал	Текущий
14	практика	1	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	спортзал	Соревнования.
15	практика	1	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	спортзал	Соревнования
16	Теория практика	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Соревнования.
17	практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	спортзал	Соревнования.
18	практика	1	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	спортзал	Соревнования
19	практика	1	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	спортзал	Текущий
20	практика	1	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	спортзал	Текущий
21	Теория практика	1	Передача одной рукой от плеча.	спортзал	Соревнования

22	практика	1	Передача одной рукой с шагом вперед.	спортзал	Соревнования
23	практика	1	Эстафеты	спортзал	Соревнования
24	практика	1	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	спортзал	Текущий
25	Теория практика	1	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	спортзал	Текущий
26	Теория практика	1	Воспитание навыков самостоятельных занятий	спортзал	Текущий
27	практика	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	спортзал	Текущий
28	практика	1	Вырывание и выбивание мяча.	спортзал	Текущий
29	практика	1	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	спортзал	Текущий
30	Теория практика	1	Штрафные броски.	спортзал	Текущий
31	практика	1	Броски мяча со средней дистанции.	спортзал	Текущий
32	практика	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
33	практика	1	Индивидуальная работа с мячом	спортзал	Текущий
34	Теория практика	1	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	спортзал	Текущий

35	Практика	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
36	практика	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Текущий
37	практика	1	Перехват мяча. Командные действия в защите.	спортзал	Текущий
38	практика	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
39	Теория практика	1	Общefизическая подготовка	спортзал	Текущий
40	практика	1	Борьба за мяч после отскока от щита.	спортзал	Текущий
41	практика	1	Общefизическая подготовка	спортзал	Текущий
42	практика	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	спортзал	Текущий
43	практика	1	Общefизическая подготовка	спортзал	Текущий
44	практика	1	Командные действия в защите.	спортзал	Текущий
45	практика	1	Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4	спортзал	Текущий
46	практика	1	Командные действия в нападении. Комбинация №1.	спортзал	Соревнования
47	практика	1	Учебная игра 3x3, 5x5.	спортзал	Соревнования
48	Теория практика	1	Эстафеты	спортзал	Текущий
49	практика	1	Перехват мяча	спортзал	Текущий

50	практика	1	Командные действия в нападении.	спортзал	Текущий
51	практика	1	Разучивание комбинации №2.	спортзал	Соревнования
52	Теория практика	1	Общефизическая подготовка	спортзал	Текущий
53	практика	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Соревнования
54	практика	1	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Текущий
55	Теория практика	1	Штрафные броски.	спортзал	Соревнования
56	практика	1	Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	спортзал	Соревнования
57	практика	1	Сочетание приемов передвижений и остановок.	спортзал	Текущий
58	практика	1	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	спортзал	Текущий
59	практика	1	Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	спортзал	Текущий
60	практика	1	Общефизическая подготовка	спортзал	Текущий
61	практика	1	Взаимодействие 3 игроков в нападении.	спортзал	Текущий
62	практика	1	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих.	спортзал	Текущий

63	практика	1	Учебная игра по заданию тренера.	спортзал	Текущий
64	практика	1	Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	спортзал	Текущий
65	практика	1	Малая восьмерка. Штрафные броски.	спортзал	Текущий
66	практика	1	Атака быстрым прорывом.	спортзал	Текущий
67	практика	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Текущий
68	практика	1	Заслон. Опека игрока.	спортзал	Текущий
69	практика	1	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	спортзал	Текущий
70	практика	1	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	спортзал	Текущий
71	практика	1	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	спортзал	Текущий
72	практика	1	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	спортзал	Текущий
73	практика	1	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	спортзал	Текущий
74	практика	1	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча	спортзал	Текущий

			на месте с различной высотой отскока.		
75	практика	1	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	спортзал	Текущий
76	практика	1	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	спортзал	Текущий
77	практика	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	спортзал	Текущий
78	практика	1	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	спортзал	Текущий
79	практика	1	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	спортзал	Текущий
80	практика	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
81	практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	спортзал	Текущий
82	практика	1	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	спортзал	Текущий
83	практика	1	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	спортзал	Текущий
84	практика	1	Комбинация №3. Броски с разных точек зала.	спортзал	Текущий
85	практика	1	Передача одной рукой от плеча.	спортзал	Текущий
86	практика	1	Передача одной рукой с шагом вперед.	спортзал	Текущий

87	практика	1	Эстафеты	спортзал	Текущий
88	практика	1	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	спортзал	Текущий
89	практика	1	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	спортзал	Текущий
90	практика	1	Воспитание навыков самостоятельных занятий	спортзал	Текущий
91	практика	1	Комбинация №4. Штрафные броски.	спортзал	Текущий
92	практика	1	Вырывание и выбивание мяча.	спортзал	Текущий
93	практика	1	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	спортзал	Текущий
94	практика	1	Штрафные броски.	спортзал	Текущий
95	практика	1	Броски мяча со средней дистанции.	спортзал	Текущий
96	практика	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
97	практика	1	Индивидуальная работа с мячом	спортзал	Текущий
98	практика	1	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	спортзал	Текущий
99	практика	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
100	практика	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Текущий

101	практика	1	Перехват мяча. Командные действия в защите.	спортзал	Текущий
102	практика	1	Нападение быстрым прорывом	спортзал	Текущий
103	практика	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	спортзал	Текущий
104	практика	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	спортзал	Текущий
105	практика	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	спортзал	Текущий
106	практика	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	спортзал	Текущий
107	практика	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	спортзал	Текущий
108	практика	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	спортзал	Текущий
109	практика	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	спортзал	Текущий
110	практика	1	Контрольные испытания.	спортзал	Текущий
111	практика	1	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	спортзал	Текущий
112	практика	1	СФП	спортзал	Текущий

113	практика	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	спортзал	Текущий
114	практика	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	спортзал	Текущий
115	практика	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	спортзал	Текущий
116	практика	1	Ведение мяча с поворотом кругом.	спортзал	Текущий
117	практика	1	ОФП	спортзал	Текущий
118	практика	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	спортзал	Текущий
119	практика	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	спортзал	Текущий
120	практика	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	спортзал	Текущий
121	практика	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	спортзал	Текущий

122	практика	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	спортзал	Текущий
123	практика	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	спортзал	Текущий
124	практика	1	Многократное выполнение технических приемов.	спортзал	Текущий
125	практика	1	Общая характеристика спортивной тренировки.	спортзал	Текущий
126	практика	1	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	спортзал	Текущий
127	практика	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	спортзал	Текущий
128	практика	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	спортзал	Текущий
129	практика	1	Ведение мяча с изменением направления движения.	спортзал	Текущий
130	практика	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	спортзал	Текущий
131	практика	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	спортзал	Текущий
132	практика	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	спортзал	Текущий

133	практика	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
134	практика	1	Совершенствование техники броска мяча.	спортзал	Текущий
135	практика	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	спортзал	Текущий
136	практика	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	спортзал	Текущий
137	практика	1	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	спортзал	Текущий
138	практика	1	Контрольные испытания.	спортзал	Текущий
139	практика	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
140	практика	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	спортзал	Текущий
141	практика	1	Инструкторская и судейская практика.	спортзал	Текущий
142	практика	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
143	практика	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	спортзал	Текущий
144	практика	1	ОФП	спортзал	Текущий
145	практика	1	Физическая подготовка спортсмена.	спортзал	Текущий

146	практика	1	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	спортзал	Текущий
147	практика	1	Организация командных действий.	спортзал	Текущий
148	практика	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	спортзал	Текущий
149	практика	1	Техническая подготовка юного спортсмена.	спортзал	Текущий
150	практика	1	ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	спортзал	Текущий
151	практика	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	спортзал	Текущий
152	практика	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
153	практика	1	Тактическая подготовка юного спортсмена.	спортзал	Текущий
154	практика	1	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	спортзал	Текущий
155	практика	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	спортзал	Текущий
156	практика	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	спортзал	Текущий

157	практика	1	Соревнования (товарищеская встреча)	спортзал	Текущий
158	практика	1	Соревнования (товарищеская встреча)	спортзал	Текущий
159	практика	1	Индивидуальная работа с мячом	спортзал	Текущий
160	практика	1	Соревнования (товарищеская встреча)	спортзал	Текущий
161	практика	1	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	спортзал	Текущий
162	практика	1	Соревнования (товарищеская встреча)	спортзал	Текущий
	Всего часов	162			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Методические материалы

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу

подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.