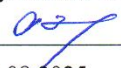


«МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРУГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Рассмотрена
методическим объединением
МОБУ Струговская ООШ
от 29.08.2025 г.
Протокол № 1

Принята на заседании
педагогического совета
МОБУ Струговская ООШ
от 29.08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ Струговская ООШ
Вештемова Е.Н. 
Приказ № 56-О от 29.08.2025 г.



Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Онопко Валентина Николаевна,
педагог дополнительного образования

с.Струговка
2025 г.

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья. В процессе развития общества спорт занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: - Государственный язык РФ - русский

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической

и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 10-15 лет Струговской школы.

Состав учебной группы – постоянный.

В объединении принимаются дети без конкурсной отбора.

Особенности организации образовательного процесса

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 34 часа).

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи, направленно на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования Баскетбол на протяжении всего курса обучения проводятся: для детей 10-15 лет – 1 раз в неделю по 45 минут; в год – 34 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физических качеств обучающихся 10-15 лет МОБУ Струговская ООШ Октябрьского муниципального округа посредством освоения баскетбола.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать

поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширение спортивного кругозора детей.

Образовательные задачи:

- формирование основ знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в баскетбол;

- повышение уровня физической подготовленности детей;

- формирование техники дыхания.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История и пути развития современного волейбола	1	1	-	зачет
1.1	«История и пути развития современного волейбола»	1	1	-	
2	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на	1	1	-	зачет

	занятиях				
2.1	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	тест
3.1	«Общая и специальная физическая подготовка»	1	0,5	0,5	
3.2	«Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»	1	0,5	0,5	
3.3	«Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»	1	0,5	0,5	
3.4	«Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»	1	0,5	0,5	
4.	Основы техники и тактики игры	19	0	19	тест
4.1	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест	1	-	1	
4.2	Техника передачи одной рукой от плеча	1	-	1	
4.3	Передача двумя руками над головой	1	-	1	

4.4	Техника передач двумя руками в движении	1	-	1	
4.5	Техника броска после ведения мяча.	1	-	1	
4.6	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	-	1	
4.7	Техника броскам в движении после ловли мяча	1	-	1	
4.8	Сочетание способов перемещений	1	-	1	
4.9	Техника броска в прыжке с места	1	-	1	
4.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	-	1	
4.11	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	-	1	
4.12	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	-	1	
4.13	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	-	1	
4.14	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	-	1	
4.15	Техника передач в движении,	1	-	1	

	нападение через центрального игрока				
4.16	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	-	1	
4.17	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	-	1	
4.18	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	-	1	
4.19	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	-	1	
5.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	соревнования
5.1	Контрольные игры	9	-	9	
	Итого	34	4	30	

Содержание учебного плана

1. Раздел «История и пути развития современного баскетбола»

1.1 Тема: «История и пути развития современного баскетбола»

Теория: Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

2. Раздел «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

2.1. Тема: «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

Теория: Этапы спортивной подготовки. Гигиена в освоении базовых приемов.

3 Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

3.1 Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Теория: « Основы техники и тактики игры»

Практика: «Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Общая физическая подготовка (ОФП):

3.2. Тема «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»

Практика: Отработка ходьбы, бега.

3.3. Тема «Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»

Практика: Отработка перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

3.4. Тема: «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»

Практика: Отработка двойного шага вперед, назад, скачок.

4. Раздел «Основы техники и тактики игры»

4.1 Тема: «Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест»

Практика: отработка техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест.

4.2 Тема: «Техника передачи одной рукой от плеча»

Практика: отработка техники передачи одной рукой от плеча.

4.3 Тема «Передача двумя руками над головой»

Практика: отработка техники передача двумя руками над головой.

4.4 Тема: «Техника передач двумя руками в движении»

Практика: отработка техники передач двумя руками в движении

4.5 Тема: «Техника броска после ведения мяча».

Практика: отработка техники броска после ведения мяча.

4.6 Тема: «Техника ловли мяча, отскочившего от щита»

Практика: отработка техники ловли мяча, отскочившего от щита

4.7 Тема: «Техника броскам в движении после ловли мяча»

Практика: отработка техники броскам в движении после ловли мяча

4.8 Тема: «Сочетание способов перемещений»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений

4.9 Тема: «Техника броска в прыжке с места»

Практика: отработка техники броска в прыжке с места

4.10 Тема: «Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке»

Практика: отработка техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

4.11 Тема: «Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча»

Практика: отработка техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

4.12 Тема: «Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу»

Практика: отработка техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

4.13 Тема: «Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом»

Практика: отработка техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

4.14 Тема: «Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска»

Практика: отработка техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

4.15 Тема: «Техника передач в движении, нападение через центрального

игрока»

Практика: отработка техники передач в движении, нападение через центрального игрока

4.16 Тема: «Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки»

Практика: отработка техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

4.17 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

4.18 Тема: «Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» »

Практика: отработка техники передач. Разучивание нападения «тройкой»

4.19 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

5. Раздел «Контрольные игры»

5.1 Тема: «Контрольные игры»

Практика: Тема: Отработка навыков при контрольных играх

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и

традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - развитие коммуникабельности;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной fgos.ru 29.03.2023 рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

Метапредметные результаты:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; обучающиеся приобретут понимание взаимосвязи между занятиями спортом и улучшением показателей успеваемости.

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

Предметные результаты:

- знание правил вида спорта волейбол;
- выполнение упражнений ОФП согласно итоговым тестам Программы
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными корзинами.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи –15 штук;
набивные мячи – на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
баскетбольные корзины;
гимнастические маты;
волейбольные и теннисные мячи –10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно- методическое и информационное обеспечение

Методические и дидактические пособия

1. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М.: Педагогика, 2022.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 2021.

3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2023.
1. Петров, Н. Человек в чрезвычайных ситуациях./Н.Н. Петров. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 2022.

Периодические издания

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол / Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2014.
2. Баула, Н.П. Баскетбол: тактика игры: 5–6 классы.[Электронный ресурс]/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко – М. : ООО «Чистые пруды», 2004. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
3. Верхлин, В.Н. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе : Методические рекомендации.[Электронный ресурс]/ В.Н. Верхлин. – М. : Чистые пруды, 2005.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 5). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
4. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
5. Муратова, Л.В. Суставная гимнастика.[Электронный ресурс]/ Л.В. Муратова. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 6(12)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
6. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
7. Арутюнян, Т.Г. Школьник – призывник: образовательная программа по физическому воспитанию.[Электронный ресурс]/ Т.Г. Арутюнян. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 1(7)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.

8. Семёнов, В.Б. Секция баскетбола в школе:[Электронный ресурс]/ В.Б. Семёнов. – М. : Чистые пруды, 2010.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 34). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.

Электронные издания

<http://learningapps.org>

Сайт с интерактивными развлекательно-познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)

<http://www.world-sport.org/>

Сайт о летних и зимних видах спорта.

<http://www.interfiresport.com/ru>

Официальный сайт Международной спортивной федерации пожарных и спасателей

Электронная версия в рамках «Школы цифрового века»: Спорт в школе, ОБЖ; Классное руководство и воспитание школьников

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. 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 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.

Также в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей

физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ.

Оценочные диагностические материалы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- Нормативы
- Тесты
- Специальная физическая подготовка
- Посещаемость
- Техничко-тактическая подготовка
- Овладение приемами
- Участие в соревнованиях во внутрирайонных соревнованиях между образовательными организациями.

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

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по

показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на баскетбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. 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.

4. 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.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой

линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждой последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятые «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.
3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к

противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Необходимо выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 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.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши, девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 4,9 с)

Бег на 30 м

(не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 10,8 с)

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14 м)

Прыжок в длину с места

(не менее 240 см)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

2.3 Методические материалы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры

Игровая практика

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	08.09.2025-29.12.2025

	2 полугодие	09.01.2026-26.05.2026
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз\нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ № п/п	Проводимые мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа о правилах поведения в спортивном зале. Проведение инструктажей по технике безопасности.	В течение года
2	Организация о взаимопомощи в тренировках	На каждом занятии
3	Беседа «Мы спорт»-охрана здоровья.	В течение года
4	Организация минуты отдыха на учебных занятиях	На каждом занятии
5	Культурно-массовые мероприятия	В течение года
6	Участие в соревнованиях	В течение года
7	Представление достижений, результатов, способностей Учащихся родителям, педагогам, сверстникам.	В течение года
88	Беседы о правилах личной гигиены	В течении года

Список литературы

1. Любомирский Л.И. Физическая культура: уч.пособие. М.: Изд-во «Просвещение», 2023.
2. Лях Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: уч. пособие для учителя. М.: Изд-во «Просвещение», 2022.
3. Палтикевич Г.И. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2023.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры: уч.пособие. М.: Изд-во ФиС, 2023.
5. Железняк Ю.Д. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч.пособие. М.: Издательский дом «Форум», 2023.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857084

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 07.03.2025 по 07.03.2026