

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
Протокол № 3
от «28» марта 2024 г.



И.М. Птицына

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 36 ч
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: (до 25 человек)
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных образовательных технологий

Разработчики программы:

Заместитель директора по УВР
Агапитова Светлана Владимировна

Тарасова Татьяна Викторовна
тренер-преподаватель высшей категории отделения
баскетбола МАУ ДО СШ

г. Приморско-Ахтарск
2024 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена в соответствии требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Сочи.

Программа реализуется с использованием сертификата ПФДОД (Персонифицированного Финансирования Дополнительного Образования Детей).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МАУ ДО СШ

1.1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2 Актуальность данной программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

1.1.3 Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что у учащихся, при ее освоении, повышается мотивация к занятиям спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

1.1.4 Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля». А также уделяет большое внимание вопросу воспитания здорового образа жизни и всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.1.5 Отличительная особенность. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста учащихся, на оздоровление и разностороннее физическое развитие учащихся, на выявление и поддержку одаренных детей.

1.1.6 Адресат программы – данная программа рассчитана на обучающихся с 7 до 18 лет. В группы принимаются все желающие, без специального отбора и имеющие допуск врача.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.7 Уровень данной программы – ознакомительный.

Объем программы – 36 часов.

Срок освоения программы – 36 часов.

Период освоения программы – в течении календарного года

1.1.8 Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.1.9 Режим занятий – занятия групповые (до 25 человек), 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Таблица №1.

Состав групп ознакомительного уровня и максимальные учебные режимы

Этап подготовки	Возраст	Наполняемость групп (макс. кол-во человек в группе)	Макс. объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки
Ознакомительный	7-18 лет	25	2	2	36 ч.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса – в группы принимаются все желающие с 7 до 18 лет, разного уровня знаний, умений и навыков. Зачисление в группы производится по заявлениям родителей, без отбора. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Сочи возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение

Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы:

Обучающие - Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

1. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
4. Формирование здорового образа жизни

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание данной программы представлено в учебном плане, содержащего в себе продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям. Учебный план рассчитан на 8 недель.

1.3.1 Учебный план.

Таблица №2.

№	Предметная область	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос в устной форме в условиях тренировочного занятия
2	Общая физическая подготовка	15		15	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	8		8	Работа в группах, игры в условиях тренировочного занятия.
5	Контрольные испытания	1		1	Выполнение контрольных упражнений
	Общее количество часов	36	2	34	

1.3.2 Содержание учебного плана по предметным областям.

Теоретическая подготовка (2 час.)

Данный раздел дается весь обучения и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.⁴

Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини - баскетбола.

Общая физическая подготовка (15 час.)

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Специальная физическая подготовка (10час.)

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Быстрота движений. 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 перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Подвижные игры и другие виды спорта (8 час.)

Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры:

«Не давай мяч водящему».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 — 5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты: 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7 — 8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания. Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

«На свои места».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, проход-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Две команды, состоящие из 5 — 7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

Варианты. 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

«Выбивалки в бросках мяча».

Направленность — комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

Правила игры. На каждой корзине играют 5 — 6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

Определение победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место — 6 очков, второе — 5, третье — 4 и т.д.

Варианты: 1) броски мяча выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски мяча с дальней и средней дистанций; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков мяча с первой точки определяется жребием, с других — порядком выбывания из игры в предыдущей «перестрелке».

«Уличный баскетбол».

Направленность — комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства.

Правила игры. Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Каждая команда состоит из 3 человек. Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: двухочковое попадание — 1 очко, трехочковое — 2. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность для повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски мяча после подбора можно.

Определение победителей. Игра ведется до 15 очков, или достижения одной из

команд преимущества в счете в 6 очков, или в течение фиксированного отрезка времени (8 мин), а в случае равного счета по истечении игрового времени — до забитого мяча.

«Баскетбол без ведения мяча».

Направленность — комплексное совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности.

Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. Продолжительность — 5—10 мин.

Определение победителей. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1) ведение мяча запрещается только на половине площадки — в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитируется количество попыток применения ведения мяча (например, не более 2 раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применяемого ведения мяча (например, разрешается использовать только атакующее ведение мяча для завершения атаки и т.п.).

«Баскетбол двумя мячами».

Направленность — комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность — 5—10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей — по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

Общая направленность подготовки заключается в следующем:

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям.

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, СФП и технической подготовки.

Основная задача тренера-преподавателя — привить учащимся стойкий интерес к баскетболу. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса баскетболистов.

Контрольные нормативы (1 час).

Освоение программы заканчивается приёмом контрольных нормативов, см. таблицу №4.

В перечень контрольных нормативов входят следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места;
2. Бросок набивного мяча, 1 кг;
3. Отжимание;
4. Бег 20 м;
5. Бег 3*10 м.

1.4.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По итогам обучения по программе учащиеся:

Должны знать/понимать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств
3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

Должны владеть/использовать:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

6. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

1. Начало учебного года в МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Сочи – 01.09.2020 г.
2. Окончание учебного года в МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Сочи – 31.08.2021 г.
3. Период, в который реализуется настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: сентябрь – декабрь 2020 г.
4. Продолжительность настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 8 учебных недель, 4 часа в неделю, общее количество - 32 часа.
5. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне - 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.
6. Начало занятий в МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Сочи 08:00, окончание - 21:00.

Таблица №3.
Календарный учебный график.

№ п/п	Содержание занятия	Часы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
1.	Теоретическая подготовка: - Возникновение и развитие баскетбола; - Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь); - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; - Терминология, техника и тактика игры; - Правила игры	2	1		1					
2.	ОФП: - строевая подготовка; - ходьба, бег, прыжки; - комплексы упражнений для развития основных физических качеств;	15	2	2	2	2	2	2	2	1
3.	СФП: - Прыгучесть; - Быстрота движений; - Игровая ловкость.	10	1	1	2	1	1	2	1	1
4.	Подвижные игры и другие виды спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Контрольные нормативы	1								1
	Всего часов:	36	5	4	6	4	4	5	4	4

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов (приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»), расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование».

Программа реализуется с использованием сертификата ПФДОД (Персонифицированного Финансирования Дополнительного Образования Детей).

Реализацию данной программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта.

Для реализации программы используется спортивный зал 36х14 м с высотой потолка 7м, оборудованный всем необходимым инвентарем.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется путем проведения периодических медицинских осмотров согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования по ОФП;
- тесты по теоретической подготовке.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие спортсменов в учебных играх.

Таблица №4.
Оценочные материалы по ОФП для контроля эффективности занятий

Возраст учащихся	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание (кол-во раз)	Бег 20 м (сек)	Челночный бег 3*10 м (сек)	Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (см)
7-10 лет	130	не менее 5 раз	5,0	11,0	3,5
11-13 лет	160	не менее 5 раз	4,5	10,0	4,0
14-16 лет	170	не менее 5 раз	4,3	9,5	5,0
17-18 лет	180	не менее 5 раз	4,0	9,0	6,0

1. Прыжок в длину с места.

Тест проводится на любом ровном, нескользком покрытии. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног. Система оценивания: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается.

2. Отжимание.

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение техники выполнения испытания;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

3. Бег 20 метров.

Бег на 20 метров проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Техника выполнения испытания:

- По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).
- По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.
- Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Результат не засчитывается если:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему.

4. Челночный бег 3*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Техника выполнения испытания:

- По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).
- По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.
- По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.
- Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Результат не засчитывается если:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

5. Бросок набивного мяча 1 кг.

Тест проводится на ровном покрытии. По команде испытуемый подходит к контрольной линии, бросок набивного мяча производится двумя руками из-за головы. Измеряется длина броска в месте касания мяча земли. Система оценивания: фиксируется длина броска в месте касания мяча земли. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на контрольную линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- бросок выполняется строго двумя руками из-за головы.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Баскетбол – командный вид спорта. Реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Необходимым условием совершенствования деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Методическое обеспечение программы.

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 учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Успешное решение учебных 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 учебного 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 учебного 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 учебного 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.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно - спортивной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

План воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- 1) организационно - педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Психологическая подготовка.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по художественной гимнастике, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На учебном занятии следует отметить хоть раз каждого учащегося и всю группу в целом. После любого учебного занятия учащийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Для достижения поставленной задачи тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого учащегося.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1. Платформа Zoom.
2. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
3. Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
4. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги