

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»

Принята на заседании
педагогического совета
«08» февраля 2024 г.
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МАУДО «СШ №4»

МО Динской район

А.А.Кондрышев

«08» февраля 2024г.

Приказ № 39-о от 08.02.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (184 часа)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 64621

Механизм финансирования: муниципальное задание

Авторы – составители:

Мартынова Е.Е. инструктор-методист

ст.Новотитаровская
2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	22
2.1. Календарный учебный график программы	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации.....	24
2.4. Оценочные материалы.....	24
2.5. Методические материалы.....	25
Раздел №3 «Рабочая программа воспитания».....	30
3.1. Цель воспитательной работы	30
3.2. Задачи воспитательной работы	30
3.3. Формы и методы воспитания	31
3.4. Условия воспитания, анализ результатов	32
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы	32
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	33
Список литературы	36
Список литературы для тренеров-преподавателей.....	36
Список литературы для родителей.....	36
Список литературы для учащихся.....	36

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре баскетбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 год, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно - спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Рыбалева И.А., руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края, 2020 г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
- Устав МАУДО «СШ №4» МО Динской район

- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы спортивной подготовки.

Новизна программы. Новизна данной программы состоит в том, что её основное внимание направленно на общую физическую подготовку обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Актуальность программы. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Создание особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся от 7 до 18 лет. В группе могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и с различными видами психофизиологических особенностей, с уровнем интеллектуального развития не ниже возрастной нормы. Также могут быть приняты дети, не прошедшие индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа реализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения (184 часов) 46 учебных недель с 1 сентября.

Формы обучения. Форма обучения - очная. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. Перерыв между каждым часом – 10 минут. Всего 4 учебных часа в неделю для каждой группы. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учащиеся могут быть сформированы группы одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 7-18 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Особенности зачисления: набор в группу производится по желанию учащихся и их родителей (на основании заявлений о приеме) без предъявления требований к уровню физической подготовки и сдачи приемных нормативов. Зачисление на программу возможно в течении всего учебного периода при наличии свободных мест в группе.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: предоставить базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами баскетбола.

Задачи программы.

Предметные:

- сформировать базовые знания по истории развития баскетбола в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине баскетбол;
- раскрыть понятия, термины и определения баскетбола;
- обучить техническим элементам и правилам;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами баскетбола;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- развить общефизические и специальные качества баскетболиста;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами баскетбола индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами баскетбола спортивной одаренностью и таланта обучающихся;

-расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно- оздоровительных упражнений;

Метапредметные:

-формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

-воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Модули образовательной деятельности	Количество часов			Форма аттестации
		всего	практика	теория	
1	Теоретическая подготовка	7		7	опрос
2	Общая физическая подготовка	64	64		тестирование
3	Специальная физическая подготовка	46	46		тестирование
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	31	31		практическая
5	Другие виды спорта и подвижные игры	17	17		практическая
6	Тактическая и психологическая подготовка	17	17		опрос
7	Контрольно-переводные испытания	2	2		практическая
ИТОГО:		184	177	7	

Таблица № 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	35
3	Специальная физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	17
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9
6	Тактическая и психологическая подготовка	9
7	Контрольно-переводные испытания	1
ИТОГО:		100

Содержание учебного плана

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Обзор развития вида спорта.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Достижение баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Анатомия и физиология человека

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулировка веса.

Гигиеническое значение кожи. Правильный режим для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – профилактика вредных привычек.

5. Правила игры

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

Спортивная форма. Специальный инвентарь.

7. Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

1. Что такое быстрота? Характеристика качества.
2. Воспитание и проявление быстроты.
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста.

Сила:

1. Что такое сила? Характеристика качества.
2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка баскетболиста, ее значение.

Выносливость:

1. Что такое выносливость? Характеристика качества.
2. Способы развития выносливости.
3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста.

Гибкость:

1. Что такое гибкость? Характеристика качества.
2. Способы развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол.

Ловкость:

1. Что такое ловкость? Характеристика качества.

- 2.Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости.
- 3.Значение ловкости для успешной игры в баскетбол.
- 4.Средства физической подготовки
- 5.Общеподготовительные упражнения

8. Темы теоретической подготовки раздела «Тактическая подготовка».

1. Общие сведения об основных тактических приемах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
- 2.Общие сведения об основных тактических приемах игры в защите (индивидуальные и коллективные)
- 3.Тактические действия в нападении (групповые и командные)
- 4.Тактические действия в защите (групповые и командные)
- 5.Применение тактических приемов и действий нападения в игре в баскетбол.
- 6.Применение тактических приемов и действий защиты в игре в баскетбол.

Модуль 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата. Совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, футбол, ручной мяч, плавание, легкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения:

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
- переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа):

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;

-рыки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость- способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнера;
- переноска и перекладывание груза;
- перетягивание каната;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты:

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером;
- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

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

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в сторону, назад;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование двумя, тремя теннисными мячами;
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием;
- кувырки с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловля и метание мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м;
- дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа;
- прохождение дистанции от 3-х до 10 км;
- спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др), «чехарда». Прыжки в глубину;
- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- игры с отягощениями;
- эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями;
- метание малого мяча, толкание ядра.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель;
- метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель;
- броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей;

- ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя;
- прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища);
- ведение мяча с ударом о скамейку;
- ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий;
- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук;
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера;
- комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения:

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.);
- прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад;
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели);

Быстрота и ловкость:

- ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед;
- бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь;
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его;
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом);
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями;
- отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками;
- упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие);
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке;
- метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1,5 кг.) на точность, дальность, быстроту;
- метание палок (игра в «городки»);
- удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель);
- броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка;
- бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку;
- бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Модуль 4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: **технику нападения и технику защиты.**

Техника нападения - процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- перемещения различными способами (ходьба, бег);
- прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении)
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);

- повороты с мячом на месте (назад, вперед);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

Техника защиты включает: **технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.**

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутом шагом, приближающим шагом, отступающим шагом)
- бег (бег лицом, спиной вперед, со сменой направления)
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении)

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока)
- защитные позиции, положение тела, работа ног, рук

Модуль 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Модуль 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае – индивидуальными действиями (отдельными игроками).

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

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

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенные моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и защите.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

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

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

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

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, нападение, пересечение;

-взаимодействие трех игроков – треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционно нападение:

- стремительное нападение – это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва;
- позиционное нападение – это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

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

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- выбор места и способа единоборства защитника.
- ситуации: 1 защитник – 2 нападающих; 1 защитник – 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

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

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует

понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и само регуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- развитие коммуникативных свойств личности и интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия у спортсменов. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, непредсказуемые действия соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей

деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

Модуль 7. Контрольно-переводные испытания.

В процессе обучения используются текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля. Вводный контроль не применяется, так как на программу

зачисляются все учащиеся желающие заниматься спортом без учета уровня спортивной подготовки, умений и навыков

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интеграционные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развития основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по баскетболу различного уровня, а так же сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

Планируемые результаты.

Предметные:

- сформированы базовые знания по истории развития баскетбола в Море, России, регионе;
- обучены методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине баскетбол;
- раскрыты понятия, термины и определения баскетбола;
- обучены техническим элементам и правилам;
- учащиеся обучены самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- научились использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами баскетбола;
- обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- развиты общефизические и специальные качества баскетболиста;
- развита устойчивая позиция к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развиты индивидуальные способности обучающихся средствами баскетбола;

- развит уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- раскрыта спортивная одаренностью и талант обучающихся средствами баскетбола;

- расширены функциональные возможности организма, через систему физкультурно- оздоровительных упражнений;

Метапредметные:

- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитано чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

- воспитаны волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

- воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 3

Календарный учебный график на 46 недель

Разделы подготовки		Всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: 1. Физическая культура и спорт в России 2. Обзор развития вида спорта. 3. Анатомия и физиология человека 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 5. Правила игры 6. Оборудование и инвентарь. 7. Темы теоретической подготовки раздела ОФП 8. Темы теоретической подготовки раздела «Тактическая подготовка».	7	0.5 0.5 1 1 1 1 1 1		Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка: Быстрота Сила Выносливость Ловкость Гибкость	64		13 13 13 13 12	Тестирование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	46		46	Тестирование наблюдения
4	Техническая подготовка: Техника нападения Техника защиты Техника передвижения с мячом Техника овладения мячом	31		8 8 8 7	Тестирование наблюдения
5	Другие виды спорта и подвижные игры: Подвижные игры и эстафеты	17		17	Наблюдение
6	Тактическая и психологическая подготовка Беседы, примеры известных людей, общественная работа	17		17	Опрос, беседа
7	Переводные испытания Динамика роста физических показателей	2		2	Тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель	184	7	177	

Календарный план-график распределения учебных часов

Таблица № 4

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1						7
2	ОФП	5	5	5	5	5	5	6	6	5	9	8		64
3	СФП	4	4	4	4	4	4	5	6	5	3	3		46
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		31
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
7	Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
6	Контрольные испытания									2				2
8	Всего часов	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	15		184

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Материально-технического обеспечения:

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

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» осуществляет инструктор-методист.

«СШ №4» осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбол, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов: обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно оздоровительном этапе, и соответствующие возрасту является: перевод на обучение по программе спортивной подготовки в группу начальной подготовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП соответствующим данному уровню.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в конце учебного года с 15 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по зачетной системе: зачет/не зачет.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов по ОФП в зачет идут результаты пяти тестов, итоговый результат подводится по среднему значению зачет/не зачет.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 5.

Комплекс контрольных нормативов ОФП

№ П/П	Упражнение	Ед. Из.	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		17-18	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег 30 м	с	7.0	7.2	6.8	7.0	6.6	6.8	6.4	6.6	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8_	6.0_
2.	Челночный бег 3х10 м	с	9.0	9.3	8.9	9.2	8.8	9.1	8.7	9.0	8.6	8.9	8.5	8.8	8.4	8.7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол. раз.	5	2	8	4	10	6	13	8	18	11	20	12	22	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	0	+2	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+7	+5	+8	+6	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	110	105	120	115	130	125	140	135	160	145	170	155	180	165

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Подготовка должна строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение

упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии: индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

Формы организации учебного занятия.

Вид занятия: вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие.

Форма организации занятия: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Форма организации образовательного процесса: коллективная, групповая, парная.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

Примерное планирование тренировочного процесса

Таблица 6

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал, мячи.	Итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал, мячи.	Итоговый тест
4	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал, мячи.	Итоговый тест

Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

3.1. ЦЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

3.2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе учебно-тренировочного занятия в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации учебно-тренировочного процесса, соревнований, бесед, дней открытых дверей на базе реализации программы МАУДО «СШ№4» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тренерско-преподавательского наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- развиты навыки юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения ;
- проявление у детей общей культуры личности и активной жизненной позиции, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также интереса к здоровому образу жизни;
- приобретен опыт трудолюбия и профессионального самоопределения с учетом возраста;
- вовлечение учащихся к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах;
- ориентирование спортсмена на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества;
- сформировано уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
4.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
4.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни,	в течение года
4.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
5.	Связь с семьей		
5.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов.	1 раз в полугодие

	воспитании своих детей	Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
5.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
5.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
8. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
10. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
11. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
12. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
13. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

Список литературы для родителей:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

Список литературы для учащихся:

1. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
2. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
3. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;