



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА им В.В  
ЕПИФАНОВА р.п. ВЕШКАЙМА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20.05.2024г.  
Протокол № 4

Директор МБУ ДО ДЮСШ им В.В  
ЕПИФАНОВА  
В.И. Муратов  
Р.п. Вешкайма  
от 20.05.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
физкультурно-спортивной направленности  
уровень программы: стартовый**

Срок реализации: 9 мес.  
Возраст учащихся: 12 – 14 лет  
Автор: составитель:  
Тренер – преподаватель  
Канабеев Дмитрий Венедиктович

р.п. Вешкайма  
2024г.

**Аннотация к рабочей программе  
дополнительного образования детей  
«Баскетбол»**

Предлагаемая программа по баскетболу во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа «Баскетбол» разработана педагогом дополнительного образования МБУ ДО Детско-юношеская спортивная школа им В.В ЕПИФАНОВА р.п.Вешкайма Ульяновской области

Программа рассчитана на детей 5-7 классов. Срок реализации - 1 год.

**Цель изучения программы:** формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Рабочая программа рассчитана на учебный год, с общим объемом 136 часов по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	стр.2-6
1.2. Цель и задачи программы	стр. 6-9
1.3. Календарный учебный график	стр.9-16
1.4. Содержание программы	стр. 16-25

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.2. Условия реализации программы	стр. 26
2.3. Формы диагностики	стр. 27-29
2.4. Оценочные материалы	стр. 30-
2.5. Воспитательный компонент программы	стр. 31-39

### **3. Список литературы**

3.1. Список литературы для педагога	стр. 39
3.2. Список литературы для учащихся	стр. 40
3.3. Список литературы родителей	стр.41

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия

в баскетбольной секции рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако 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 амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности** «Баскетбол» предназначена для реализации в детских объединениях Муниципальных учреждений дополнительного образования «Вешкаймская детско-юношеская спортивная школа» Ульяновской области.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации физкультурно-спортивной деятельности. В Программе учтены требования СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Актуальность программы** в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения;

**Отличительные особенности** настоящей программы заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической

оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников. В воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Девиз игры в баскетбол: «Один за всех, все за одного!».

***Педагогическая целесообразность:***

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких знаний и умений по данному виду спорта, по следующим разделам:

- ★ Общие основы баскетбола.
- ★ Изучение и обучение основам техники баскетбола.
- ★ Изучение и обучение основам тактики игры.
- ★ Основы физической подготовки в баскетболе.
- ★ Воспитание физических качеств занимающихся баскетболом.

***Адресат программы*** – обучающиеся в возрасте 12-14 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта. Группы формируются с разностью возрастов не более 3-х лет.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

***Психолого-возрастные особенности обучающихся:*** Для детей от 12 до 14 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их

двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая – низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Подростковый период, от 12 до 14 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка, это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным, сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер.

Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей и разного порядка, а с другой – трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность). Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Попадая в новую обстановку, при повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу учащихся появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

**Наполняемость в учебных группах** составляет: первый год обучения (возраст обучающихся 10-12 лет) – 12-15 человек; второй год обучения (возраст обучающихся 13-14 лет) – 10-12 человек; третий год обучения (возраст обучающихся 15-17 лет) – 8-10 человек. Условия формирования

групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Уменьшение количества обучающихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших обучающихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья обучающихся.

**Объем и срок освоения программы:** Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» составляет **три года**. . Каждый год обучения – 144 часов.

**Форма обучения по данной программе:** очная.

**Режим занятий:** Общее количество часов в год– 144 часов каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) до 4 часов в неделю: 2 раза по 2 часа, продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Уровень освоения содержания образования** – базовый.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

**Задачи:**

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- Р** формирование устойчивого интереса к занятиям;
- Р** формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Р** формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Р** овладение основами игры в баскетбол;
- Р** овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- ✓ использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- ✓ умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- ✓ умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- ✓ владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- ✓ выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

## ЛИЧНОСТНЫЕ:

- ✓ содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- ✓ воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Учащиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т. п.

## Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **3. Содержание программы**

#### **Календарный учебный график**

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Темы занятий	Всего часов	Место проведения занятия	Форма контроля
1	03.09	16.00-18.00	Беседа. Практическая работа	Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Опрос, сдача нормативов.
2	05.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Бег. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
3	10.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
4	12.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
5	17.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите. Контрольные упражнения (бег 30м).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
6	19.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение, броски. Групповые действия в защите. Контрольные упражнения (подтягивание).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
7	24.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение, броски. Командные действия в защите. Контрольные упражнения (челночный бег).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
8	26.09	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение. Броски. Командные действия в защите, упражнения (броски с места).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
9	1.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Остановки. Индивидуальные действия в нападении, упражнения (прыжок вверх).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.

10	3.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Повороты. Групповые действия в нападении, упражнения (ведение, остановка, бросок).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
11	8.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Индивидуальные действия в нападении, упражнения (прыжок в длину с места).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
12	10.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Командные действия в нападении, упражнения (броски в движении, бег 1000м).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
13	15.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Перехват. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
14	17.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
15	22.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Взятие отскока. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
16	24.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
17	29.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
18	31.10	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Накрывание мяча при броске. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
19	05.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос

20	07.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание мяча. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
21	12.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Взятие отскока. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
22	14.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
23	19.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
24	21.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение. Броски. Командные действия в защите, упражнения (броски с места).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
25	26.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Остановки. Индивидуальные действия в нападении, упражнения (прыжок вверх).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
26	28.11	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Повороты. Групповые действия в нападении, упражнения (ведение, остановка, бросок).	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
27	3.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
28	5.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
29	10.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Прыжки. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
30	12.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Взятие отскока. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение

31	17.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
32	19.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
33	24.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
34	26.12	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
35	09.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
36	14.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
37	16.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
38	21.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
39	23.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
40	28.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос

41	30.01	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Броски с места. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
42	4.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
43	6.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Обводка соперника с изменением направления. Командные действия в нападении. Учебная игра.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
44	11.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Остановки и повороты. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
45	13.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Стойка, ходьба, бег. Выбивание. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
46	18.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Броски в движении. Перехват. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
47	20.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Отбивание. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
48	25.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Накрывание. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
49	27.02	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Взятие отскока. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
50	4.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Броски с места. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
51	6.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос

52	11.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
53	13.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
54	18.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
55	20.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
56	25.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Броски в движении. Перехват. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
57	27.03	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Отбивание. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
58	1.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Накрывание. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
59	3.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Взятие отскока. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
60	08.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Броски с места. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос
61	10.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
62	15.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение , опрос

63	17.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
64	22.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание. Командные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
65	24.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
66	29.04	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Передача мяча двумя руками снизу. Командные действия в нападении.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
67	6.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Выбивание. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
68	13.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Перехват. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
69	15.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Отбивание мяча при броске в прыжке.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
70	20.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Накрывание мяча при броске. Индивидуальные действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	наблюдение
71	22.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Наблюдение, опрос
72	27.05	16.00-18.00	Учебно-практическое занятие	Вырывание мяча. Групповые действия в защите.	2	МБОУ Вешкаймский лицей	Беседа, сдача нормативов.
<b>ИТОГО:</b>					<b>144</b>		
					<b>часа</b>		

## Раздел 1. Основы знаний

## **Тема 1. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Знакомство учащихся друг с другом. Выявление уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия педагога в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

**Тема 2. Основные правила игры в баскетбол. Физкультурно-спортивная этика**

**Теория:** Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Развитие баскетбола в России. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренера и баскетболисты.

Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Физкультурно-спортивная этика.

**Тема 3. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка.**

### ***Практические занятия.***

*Строевые упражнения.*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

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

*Упражнения для ног.*

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

*Упражнения для шеи и туловища.*

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

*Упражнения для всех групп мышц.*

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

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на универсальном силовом тренажере.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.*

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

*Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской*

нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол и волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.*

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 -5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. *Ловля мяча* после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). *Ведение мяча* с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

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

Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

*Прыжки:* толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

*Остановка:* шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

*Передача мяча:*

двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, скрытая передача с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу.

*Ведение мяча:* на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

*Обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

*Броски в корзину:* с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

*Тактика нападения:* сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

*Тактика защиты:* система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

#### **Раздел 5. Контрольные нормативы.**

Контрольное занятие: Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.

### **Раздел 1. Основы знаний**

#### **Тема 1. Техника безопасности**

*Теория:* Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России**

*Теория:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

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

### **Тема 3. Основы техники игры и техническая подготовка**

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

#### **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

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

*Упражнения для ног.*

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

*Упражнения для шеи и туловища.*

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

*Упражнения для всех групп мышц.*

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

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнера, переноска и перекладывание груза, лазанье по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со штангой, толчки, выпрыгивания,

приседания, упражнения с набивными мячами, упражнения на универсальном силовом тренажере, борьба, гребля.

*Упражнения для развития быстроты.*

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

*Упражнения для развития гибкости.*

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

*Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка, перевороты вперед, в стороны, назад, стойки на голове, руках и лопатках, прыжки опорные через козла, коня, прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель, метание после кувырков, поворотов.

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда», прыжки в глубину, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью, игры с отягощениями, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп), плавание с учетом и без учета времени, ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время, спортивные игры на время, баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), марш-бросок, туристические походы.

### *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад, бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте, передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер, из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками, упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание камней с отскоком от поверхности воды, метание палок (игра в «городки»), удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с 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.

### *Упражнения для развития игровой ловкости.*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену

(батут) с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища), ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий, ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук, ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью, бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

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

## **5.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы «Баскетбол» необходимо следующее обеспечение:

### **5.2.1. Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
  - кабинет для проведения теоретических занятий;
  - мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.;
- щиты с кольцами – 2 комплекта;
- щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки;
- шахматные часы – 1 штука;
- стойка для обводки – 6 штук;
- гимнастическая стенка – 8 пролетов;
- гимнастическая скамейка – 4 штуки;
- гимнастический трамплин – 1 штука;
- гимнастические маты – 12штуки;
- скакалки – 15 штук;
- мячи набивные различной массы – 10 штук;

- гантели различной массы – 12 штук;
- мячи баскетбольные – 14 штук;
- насос ручной со штуцером – 2 штуки;
- рулетка – 1 штука;
- макет площадки с фишками – 2 комплекта;
- комплект для занятий по общей физической подготовке – 10-15 шт.;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств – при наличии;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми – 1-5 шт.

○ **5.2.2. Информационное обеспечение:**

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- Слайдфильмы и видеофильмы.

**5.2.3. Кадровое обеспечение:**

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессиональный стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298-н

### 5.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве *аттестации* по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» используется: метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

– высокий уровень–успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;

– средний уровень–успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

– низкий уровень–успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

*Аттестация* обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- *входной контроль* – сентябрь-октябрь,

- *промежуточная аттестация* – декабрь- январь

- *итоговая аттестация* – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

### 2.4.Оценочные материалы

#### 2.4.1.Уровень физической подготовленности обучающихся

1. Бег на 20 м (сек.)
2. Бег на 60 м (сек.)
3. Высота подскока (см)
4. Выпрыгивание из упора присев (раз)
5. Подтягивание на перекладине для мальчиков (кол-во раз)
6. Бег 1000 метров (в мин, сек)
7. Отжимание, в упоре лежа (раз)
8. Прыжки в длину с места (в см)
9. Поднимание туловища за 30 сек (раз)

Воз- раст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Бег на 20 м (сек.)</b>						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
<b>Высота подскока (см)</b>						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
<b>Бег на 60 м (сек.)</b>						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

### Контрольные нормативы

**Примечание.** Бег на 20м и 60м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50\*50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

### Уровень технической подготовленности обучающихся

1. Ведение мяча на 20 м(сек.)
2. Штрафные броски (из 10 раз)
3. Броски в движении после ведения (из 5 раз)
4. Броски с точек (из 20 раз)

## Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Ведение мяча на 20 м (сек.)</b>						
<b>10</b>	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
<b>11</b>	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
<b>12</b>	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
<b>13</b>	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
<b>14</b>	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
<b>15</b>	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
<b>16</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<b>17</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<b>Штрафные броски (из 10 раз)</b>						
<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	5	4	3	4	3	2
<b>12</b>	5	4	3	4	3	2
<b>13</b>	6	4–5	3	5	4	3
<b>14</b>	6	4–5	3	5	4	3
<b>15</b>	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>16</b>	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>17</b>	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</b>						
<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	3	2	1	3	2	1
<b>12</b>	4	3	2	3	2	1
<b>13</b>	4	3	2	4	2–3	1
<b>14</b>	4	4	3	4	2–3	1
<b>15</b>	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>16</b>	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>17</b>	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>Броски с точек (из 20 раз)</b>						
<b>10</b>	–	–	–	–	–	–
<b>11</b>	7	5	3	5	4	3
<b>12</b>	10	7	5	8	6	5
<b>13</b>	12	9–11	7–8	10	7–9	6
<b>14</b>	12	9–11	7–8	10	7–9	6
<b>15</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7
<b>16</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7
<b>17</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7

### Примечание.

Ведение мяча на 20м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

## 2.5. Методические материалы

В процессе обучения используются *следующие методы*:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие *формы учебной деятельности учащихся*:

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

*Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие.*

*Занятие* состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

*Изучение* теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей

*Практические занятия* по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

*Практические занятия* – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися 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 учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки баскетболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений

с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок. *Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля компонентов нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и

физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

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

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности учащихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Основы баскетбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	Вводный инструктаж Положение о соревнованиях по баскетболу	Ноутбук, мультимедиа-оборудование
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видео-записи	Карточки судьи, протоколы	Ноутбук, мультимедиа-оборудование мячи на каждого учащегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный тест	Ноутбук, мультимедиа-оборудование, мячи на каждого учащегося

4	Контрольные нормативы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Практические занятия, Упражнения в парах, Сдача контрольных нормативов	Справочные материалы, правила судейства в баскетболе	Учебная игра, Итоговый тест, соревнование	Мячи на каждого учащегося
---	--------------------------	---	---	---	---	------------------------------

## **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные цели:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

### **Задачи:**

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

#### 4.0 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024-2025 учебный год

Месяц	№ п/п	Мероприятия
Сентябрь	1	Выявление активных, наиболее способных учащихся для создания органов самоуправления. Выбор старост групп.
	2	Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ, Положения о ДЮСШ.
	3	Знакомство с родителями, условиями быта, интересов семьи.
	4	Спортивный праздник в рамках акции «Дня семейного общения» , « Папа, мама, я-спортивная семья"»
	5	Вводное анкетирование учащихся.

	6	Акция «Запишись в спортивную школу», участие в соревнованиях «Кросс наций», «ГТО»
	7	Проведение вводной аттестации
	8	Проведение акций «Запишись в ДЮСШ» и «Я выбираю спорт!»
Октябрь	1	Проведение родительского собрания. Анкетирование родителей.
	2	Торжественное посвящение в воспитанников ДЮСШ
	3	Посещение места учебы и места проживания обучающихся.
	4	Легкоатлетический пробег по району в честь Дня Учителя
	5	Участие в баскетбольном турнире, посвященном Дню Учителя.
	7	Проверка успеваемости по итогам 1 четверти в основной школе
	9	Участие в соревнованиях ШСЛ по баскетболу.
Ноябрь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	3	Участие в первенстве области по баскетболу.
	4	Участие в олимпиаде по физической культуре.
Декабрь	1	Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.
	2	Подготовка и проведение муниципальных соревнований на призы «Деда Мороза» по баскетболу
	3	Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.
	4	Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.
Январь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	2.	Участие в областных мероприятиях.
	3	баскетбольный турнир, посвященный 82-ой годовщине образования Ульяновской области.
	4	Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.
	5	Проведение промежуточной аттестации
Февраль	1	Проведение месячника героико-патриотической работы
	3	Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.
Март	1	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях

	2	Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе
	3	Организация мероприятий в весенние каникулы. Межрайонный «Весенний» турнир по волейболу.
Апрель-май	1	Проведение контрольно-переводных испытаний
	2	Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк»)
	3	Субботник по благоустройству территории ДЮСШ
	4	Проведение родительской конференции, собраний в группах. Итоговое анкетирование.
	5	«Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета»
	6	Участие в первенстве области по баскетболу
Июнь, июль	1	Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.
	2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.
Август	1	Подготовка ДЮСШ к новому учебному году.
	2	Участие в соревнованиях , посвящённых « Дню физкультурника».

## 2.7. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент :2 Ибн.Син.1881. -90 с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. -М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова. -М.: Физкультура и Спорт, 1988.
5. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.
6. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
7. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев,1984.-24с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.111с.
9. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
10. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.183с.

11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
12. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.
13. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
14. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
15. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис. канд. пед. наук.– м.,1986.-25с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
17. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе–1990.-№1- с.18-21.
18. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
19. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
20. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендации для студентов ИФК. 1992.
21. 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
22. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
23. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
24. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
25. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI класс)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
26. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.-№2-с.26-27.
27. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
28. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск,1991.-60с.
29. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.
30. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт,1978.-45с.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини – баскетбол в школе. М., 1976.
2. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1982.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., 1969.
4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972
5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.: Просвещение. 1999.
6. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 1998.
7. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.

8. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
9. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1978

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс].  
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
3. Официальный сайт Российского баскетбольного союза [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russiabasket.ru>