

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Красногорская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16
«05» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы *М.А.М. Прокашева*
Приказ № 23/01 от
от «05» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Возраст: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик Веретенникова Д.В
Педагог дополнительного образования
Квалификационная категория: СЗД

Красногорское, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с :

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ « Красногорская СОШ» (Приказ № 33 - 3 от 16.09.2022 г.)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: Среди основных видов спорта существует оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к

самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы: интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группа формируется от 10 до 15 человек. Зачисление в учебную группу осуществляется по желанию обучающихся и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объем программы: 144 часа в год

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Особенностью организации обучения от года к году является:

– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий; – постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни; – улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств; – овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.
 - Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
 - Освоение специальной физической подготовки: тестирование, наблюдение.
- Ведущими методами данной программой являются: 6 словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Вариативность: занятия предусматривают задания разной степени сложности, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся. Каждый учащийся выполняет задания в силу своих возможностей и способностей на практических работах.

Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ: обучение по программе опирается на базовые знания по предметам – физическая культура, математика, окружающий мир.

Сетевое взаимодействие: не планируется

Используемые педагогические технологии:

- технология уровней дифференциации- учет индивидуальных особенностей личности на уровне его возможностей и способностей;
- игровая технология- воспитание у учащихся самоконтроля эмоциональной сферы;
- технология проблемного обучения-воспитанники открывают новые знания, овладевают новыми способами поиска информации;
- лично-ориентированная технология;
- развитие индивидуальных физических способностей ребенка на основе имеющихся знаний и умений;
- здоровьесберегающая технология – использование технологий, которые идут на пользу здоровья ребенка;
- рефлексивная технология – становление и развитие личности обучающегося.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

Задач:

1. Формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения, понятия;
2. Формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
3. Формировать технические и развивать тактические навыки и умения вести игру баскетболе;
4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям баскетболом и формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Вводное занятие. Возникновение и развитие баскетбола. Техника безопасности	1	1		
1.2.	Гигиенические сведения, понятие о гигиене и санитарии.	1	1		
1.3.	Терминология, техника и тактика игры	3	3		
1.4.	Правила игры	6	3	3	
2.	Практические занятия	132	6	126	
2.1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
2.3.	Техническая подготовка	30	1	29	Наблюдение
2.4.	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение

2.5.	Учебно-тренировочные игры. (Игровая подготовка)	23	1	22	Наблюдение
3	Промежуточная аттестация	1		1	тесты по ОФП
	Контрольные тесты	4	1	3	выполнение контрольных тестов
ИТОГО		144	18	126	

3.Содержание программы

Теория

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-6 минут.

1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

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

3. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

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

5. Правила игры. Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч.

Практика

Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятие темп, ритм, дистанция, серия.

Организационные команды. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки.

Практика. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. Строевые упражнения:

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

3. Упражнения для ног:
4. Упражнения для шеи и туловища
5. Упражнения для всех групп мышц:
6. Акробатические упражнения:
 7. Упражнения для развития силы:
8. Упражнения для развития быстроты:
9. Упражнения для развития гибкости:
10. Упражнения для развития ловкости:
11. Упражнения типа «полоса препятствий»:
12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
13. Упражнения для развития общей выносливости:
14. Спортивные и подвижные игры:

Специальная физическая подготовка

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышенные функциональные возможности систем организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развивать игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрее, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развивать, улучшать координацию движений, скорость, выносливость и т.д. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболистов.

Практика.

1. 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 голени, набивные мячи, гантели).

2. 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 положение 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.

3. 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, аритмичный 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.

4. 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу.
4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.

Тактическая подготовка.

1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.
2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.

Учебно-тренировочные игры. (Игровая подготовка.)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Режим дня, питание, средства восстановления. Разбор игр, психологический настрой на игру, медицинский допуск к соревнованиям. Роль судьи, роль капитана команды. Значение соревнований и формирование спортивного мастерства.

Практика. Участие в соревнованиях между командами одного уровня. Игра по упрощенным правилам, игра 3x3, 4x4; игры и эстафеты с элементами баскетбола в соревновательной системе.

Двухсторонняя игра, игра баскетбол упрощенным виде. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров», и др.).

Контрольные тесты. Тестирование по ОФП, СФП, проводится два раза в год (первое полугодие и второе полугодие).

4. Ожидаемые результаты

1. Личностные- будут знать: влияние физических упражнений на организм для укрепления здоровья; научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием своего организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять настойчивость в достижении поставленной цели и воспитывать умение общаться с коллективом, уважение к взрослым.

2. Метапредметные -научатся самостоятельно выполнять физические упражнения, потребность к занятиям физическими упражнениями в свободное время, чувство ответственности, самореализации; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять уход за инвентарем; организовывать и проводить активный досуг со сверстниками; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика.

3. Предметные - мотивация к занятиям выбранного вида спорта. Теоретические знания в выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области баскетбола. Будут знать технику безопасности во время проведения занятий по баскетболу; правила соревнований; Научатся выполнять базовые технические и тактические элементы баскетбола, связки; играть в баскетбол, по упрощённым и основным изученным правилам.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на данном этапе являются:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники, тактики баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития баскетбол;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Ознакомительный уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила нападения и защиты; - правила игры в мини-баскетбол (стритбол); - правильность счёт по периодам. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения по площадке; - выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками с отскоком от пола; - выполнять ведение, передачу, бросок; - анализировать и оценивать игровую ситуацию;

	<ul style="list-style-type: none"> - начальные правила игры; - выполнять бросок в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча.
<p>Базовый уровень Будет знать</p>	<p>будет уметь</p>
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при атаке соперника ; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу; - терминологию баскетбола , правила игры баскетбола, общие основы баскетбола 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; - выполнять ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления и скорости; - выполнять бросок двумя руками от груди, от плеча, - частично владеть тактикой нападения и защиты; - освоить технику штрафного броска.

5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: уровень образования педагога - высшее, отвечающее квалификационными требованиями.

Материально-техническое обеспечение программы:

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

спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи – на пару обучающихся;

набивные мячи - на пару обучающихся;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

гимнастические маты;

гантели (1-3 кг.);

футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;

тактическая доска;

насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов;

перекладины для подтягивания-5-7 штук.

6.Календарный учебный график

разделы учебного плана	всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	1	1	1	1	2
общая физическая подготовка	50	10	8	7	4	4	3	3	6	5
специальная физическая подготовка	15	1	1	2	2	2	3	2	1	1
техническая подготовка	30	3	3	3	3	4	4	4	3	3
тактическая подготовка	10			1	1	2	2	2	1	1
учебно- тренировочные игры	23		2	2	3	3	3	4	4	2
контрольные игры					2					2
всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

7. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы руководителя кружка и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

-Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

-включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

-экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

-интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

1.Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

-по интенсивности: равномерный, переменный

-по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

1.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

2. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям.

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ГТМ, учебная игра

3. Заключительная часть: подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь.

Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая Сл	овестный рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер
2	Общая специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование и инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер

8.Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всех занятий формируется у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

Личный пример и педагогическое мастерство;

Высокая организация тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

Система морального стимулирования;

Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

просмотр соревнований и их обсуждение;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

встречи со знаменитыми спортсменами;

экскурсии, походы выходного дня;

тематические диспуты и беседы;

трудовые десанты и субботники;

оформление стендов и газет.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим

устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Тренировочная среда предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе: - здоровьесберегающее; - нравственное воспитание; - спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель – создание на кружке условий для развития талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к реализации физической подготовленности и нравственному поведению.

Задачи:

1. Создать условия для получения знаний, умений и навыков в области баскетбола.
2. Сформировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья;
3. Формировать у обучающихся систему ценностей для приобщения к культуре общения, традициям, культурным ценностям.

Здоровье сберегающие воспитание направлено на эффективность применения знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

9.Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия (форма, название)	Направления воспитательной деятельности	Дата проведения
1	Беседа по безопасности дорожного движения, пожарной безопасности и ЧС	здоровьесбережение	сентябрь
2	Развлекательная игра «Играем вместе»	познавательная	октябрь
3	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	здоровьесбережение	ноябрь
4	Новогодние поздравления	познавательная	декабрь
5	Рождественские забавы	досуговое направление	январь
6	Беседа «Умение владеть ситуацией»	нравственное направление	март
7	Беседа «Скажем наркотикам – НЕТ»	нравственное направление	апрель
9	Парад Победы	патриотическое	май

10.Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения. Мониторинг проводится два раза в год

-промежуточный контроль –декабрь

-итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы (приложения 1)

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории	Не менее 50% правильных ответов

Тестовые упражнения по ОФП,СФП

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	подтягивание	Прыжок в длину с места	
		юн дев	юн дев			дев	юн
10	<i>Высокий</i>	5,9	6.0	12	8	160	155
	<i>Средний</i>	6,0	6.1	10	6	155	150
	<i>Низкий</i>	6,2	6.4	8	4	160	145
11	<i>Высокий</i>	5.8	5.9	13	10	170	160
	<i>Средний</i>	5.9	6.0	12	8	165	155
	<i>Низкий</i>		6.3	10	6	160	150
		6,0					
12-13	<i>Высокий</i>	5.7	5.8	15	12	170	165
	<i>Средний</i>	5.8	5.9	13	10	175	160
	<i>Низкий</i>	5.9	6.2	8	6	165	155

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн дев юн	дев юн дев				
10	<i>Высокий</i>	12,0	13,0	480	430	35	32
	<i>Средний</i>	11,9	13.4	460	380	33	30
	<i>Низкий</i>	11.8	13.6	400	350	30	28
11	<i>Высокий</i>	27.5	31.0	500	450	43	37
	<i>Средний</i>	27.9	31.4	480	400	40	35
	<i>Низкий</i>	28.4	31.8	420	420	38	33
12-13	<i>Высокий</i>	27.4	30.7	550	480	45	40
	<i>Средний</i>	27.7	30.9	500	450	42	36
	<i>Низкий</i>	28.2	31.2	520	400	40	30

возраст	уровень	ГТ -баскетбол					
		Ведение мяча 20м. Б	роски в корзину после ведения (из5 раз)	Штрафные броски из 10 раз			
		юн дев	юн дев	дев			
		юн	юн				
10-11	<i>Высокий</i>	9,3	10,5	2	2	3	3
	<i>Средний</i>	10,2	11,0	1	1	3	2
	<i>Низкий</i>	10.8	11.5	1	1	2	2
12-13	<i>Высокий</i>	9,6	10.2	3	2	4	4
	<i>Средний</i>	9,7	10,9	2	2	3	3
	<i>Низкий</i>	9 8	11.2	1	1	2	3

11.Список литературы

1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

3. 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.

4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.

5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000 г.

7. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.

интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/> <http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/> <https://news.sportbox.ru/stats>

<https://minsport.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Вопросы теста: Баскетбол

В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

Размеры баскетбольного щита?

- 1м х 2м
- 1м 20см х 1м 80см
- 1м х 1м 50см
- 1м 27см х 1м 85см

Что такое "блокировка"?

выбивание мяча из рук соперника

нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом

толчок игрока, владеющего мячом

Что такое “пробежка”?

«передвижение» по площадке

бег в направлении кольца соперника

нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

Что такое правило пяти секунд?

в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

в течение 5 секунд была проведена замена игроков

в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

Что такое «технический фол»?

невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

преднамеренное нарушение правил спортивной этики

перерыв в игре по причине травмы игрока

неправильное применение атаки игрока

Что такое «персональный фол»?

ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

бросок мяча со штрафной линии

неправильная замена игроков

касание мяча соперником

Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

начало игры

окончание игры

минутный перерыв

удаление игрока с поля

Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

начало игры

окончание игры

персональное замечание игроку или тренеру

минутный перерыв.