

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Верхнелюбазская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «Верхнелюбазская
ДЮСШ»
Приказ от «31» сентября 2024 г.
№ 14-1
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
« Баскетбол »

Стартовый уровень 1 год (144 ч.)

Базовый уровень 2 года (288 ч.)

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Понарина Татьяна Михайловна
заместитель директора по УВР
Рудакова С.С.,
тренер-преподаватель

с. Верхний Любаз, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объём программы.....	8
1.3. Цель программы.....	9
1.4. Задачи программы.....	9
1.5. Содержание программы.....	11
1.6. Планируемые результаты.....	22
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Учебный план.....	25
2.3. Оценочные материалы.....	28
2.4. Формы аттестации.....	31
2.5. Методическое обеспечение программы.....	31
2.6. Условия реализации программы.....	33
3. Рабочая программа воспитания.....	34
4. Календарный план воспитательной работы.....	45
5. Список литературы.....	45
6. Приложения.....	47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбазская детско-юношеская спортивная школа», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбазская ДЮСШ» .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол. Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой

вид как баскетбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Баскетбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия баскетболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра баскетбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Баскетбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы определяется тем, что баскетбол – один из наиболее увлекательных видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой,

ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Отличительной особенностью программы по баскетболу от стартового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное углубленное изучение и освоение баскетбола.

Новизна программы заключается в том, что предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений возможностей.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы по баскетболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Уровень программы: 1-й год *стартовый*, 2 и 3 год *базовый*.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала. Программа предоставляет возможность детям, имеющим практику занятий баскетболом, а также определенный уровень физической и

техничко-тактической подготовки, развить его, а также углубить свои знания в области баскетбола.

Адресат программы: учащиеся школьного возраста (7-18 лет).

Принимаются дети в возрасте 7 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу. Допускаются дети, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год.

Возрастные периоды развития физических качеств

Таблица 1

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
7-8 лет	Младший школьный возраст	-высокий уровень активности; - стремление к общению вне семьи; - стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо; - понимание различий пола; - стремление получить время на самостоятельные занятия; -ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным
9-11 лет		- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек; - энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны; - часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности; - стремятся к большой мускульной активности; - любят коллективные игры; - шумны, спорят; - влюбчивы; - боятся поражения, чувствительны к критике; - интересы постоянно меняются; - мальчики играют с девочками; -стремятся к соперничеству; - начинают осознавать нравственные нормы; - пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг
12-15 лет	Старший школьный возраст	- мальчики склонны к групповому поведению; - дети испытывают внутреннее беспокойство; - антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга; - мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых; - дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;

		- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды; - сопротивление критике
16-18 лет		- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками; - наблюдается беспокойство о своей внешности; - растет социальная активность; - стремление к достижению независимости от своей семьи; - поиск себя; - происходит выбор будущей профессии; - возникновение первой любви; - проявляются крайности в поведении

1.2.Объем программы

Объём программы - программа рассчитана на 3 года (432 часа) на 108 недель : на 1 год (144часа) 36 недель 2 раза по 2 часа в неделю, на 2 год (144часа) 36 недель 2 раза по 2 часа в неделю, на 3 год (144часа) 36 недель 2 раза по 2 часа в неделю.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 144 часа , количество часов занятий в неделю - 4 часа (2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

Формы обучения: очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие платформы: Zoom, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Язык обучения- русский

Формы проведения занятий - групповые. Группы формируются по возрастному принципу (7-18 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ. Состав группы: минимальное количество - 10 человек, максимальное - 15 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

1.2. Цели программы

Цель стартового уровня программы: сформировать у обучающегося устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Формировать умения и навыки для дальнейшего развития в избранном виде спорта. Подготовка детей на этом этапе является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Цель базового уровня программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

1.3. Задачи программы

Стартовый уровень программы

Обучающие:

- развитие специальных физических способностей
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

Воспитательные:

- Привить жизненно важные навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься с физическими упражнениями.

Базовый уровень программы**Обучающие:**

- сформировать базовые компетенции в командных видах спорта;
- обучить техническим приёмам и правилам игры в баскетбол;
- техника безопасности при проведении тренировочного занятия;
- научить делать самоанализ после каждого технико-тактического действия;
- основы общефизической и специальной физической подготовки;
- организационно - методические особенности подготовки баскетболистов;
- подготовка инвентаря, спортивной формы и обуви;

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- развить мотивацию к созидательной, творческой деятельности.
- развить мотивации познавательных интересов;
- способствовать росту спортивного мастерства.

Воспитательные:

- воспитать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать потребность к ведению здорового образа жизни

1.5. Содержание программы

Содержание учебного плана (1-го года обучения)

Введение. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Теоретическая подготовка (7ч) (для всех возрастных групп)

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Практическая подготовка содержит 137 часов, подходит для всех возрастных групп и включает в себя следующие разделы:

Общая физическая подготовка (30ч)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1)Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2)Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3)Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты,

перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка (54ч)

1) Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег « (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой 12 нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и

назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Технико- тактическая подготовка (54ч)

- 1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.
- 2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.
- 3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.
- 4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.
- 5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.
- 6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с

мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два 13 крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения. Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки. Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика. Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два

основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика. Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв). Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

- Тактика защиты Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке

«выход на свободное место» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона»

Командная тактика. В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею 15 положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

1) Различные виды спорта. Футбол, волейбол, гандбол.

2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Содержание учебного плана (2-3 года обучения)

Теоретическая подготовка (4 часа) (для всех возрастных групп)

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Практическая подготовка содержит 20 часа, подходит для всех возрастных групп и включает в себя следующие разделы:

Общая физическая подготовка (24 часа)

- 1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
- 2.Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
- 3.Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
- 5.Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка (53 часа)

- 1) Упражнения для развития быстроты; эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;
- 2) Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60,

метров без мяча и с мячом; подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.;

- 3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения; бег с изменением скорости; челночный бег с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель);
- 4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед;
- 5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения; двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом; игровые упражнения с мячом большой интенсивности;
- 6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо; разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Интегральная подготовка (6 часов)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Технико-тактическая подготовка (51 час)

Технические действия:

- 1) Техника передвижения;
- 2) Броски мяча в кольцо;
- 3) Передача мяча;
- 4) Ловля (прием) мяча;
- 5) Ведение мяча;
- 6) Обманные движения (финты);
- 7) Отбор мяча.

В учебном плане используются различные виды тактических действий:

- 1) Тактика нападения;
- 2) Индивидуальная тактика;
- 3) Групповая тактика;
- 4) Командная тактика.

Контрольные переводные испытания (10 часов)

Теория и практика: выполнение контрольных нормативов (тесты по общей физической подготовке).

1.6. Планируемые результаты

Стартовый уровень программы

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать**:

- историю развития игры баскетбол;
- получают навыки технических приёмов игры и тактических действий;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Предметные результаты– формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты– формирование универсальных учебных действий.

Базовый уровень программы**Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать**:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для баскетболиста;

- овладевать основами техники баскетбола;
- овладевать основами судейства в баскетболе;
- вести счет;

Личностные результаты

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

- формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта-физкультурно-спортивной деятельности (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (1-го года обучения)

Таблица 4

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
-------	---------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------	------------------------------	---

1	2024г.-2025г.	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	72	4	2 раза по 2 часа		01.09.2024г.- 25.05.2025г.
---	---------------	--------------	--------------	----	----	---	---------------------	--	-------------------------------

Календарный учебный график (2-го года обучения)

Таблица 5

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2025г.-2026г.	01.09.2025г.	25.05.2026г.	36	72	4	2 раза по 2 часа		01.09.2025г.- 25.05.2026г.

Календарный учебный график (3-го года обучения)

Таблица 6

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2026г.-2027г.	01.06.2026г.	25.05.2027г.	36	72	144	2 раза по 2 часа		01.09.2026г.- 25.05.2027г.

2.2. Учебный план

Учебный план стартового уровня (1-го года обучения)

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы занятия	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Общая физическая подготовка	30	1	29	Объяснение, практическое занятие	Зачет
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	54	2	52	Объяснение, практическое занятие	Зачет
3	Технико-тактическая подготовка	54	2	52	Демонстрация технического действия, практическое занятие, лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала	Зачет
4	Восстановительные мероприятия	3	1	2	Объяснение, практическое занятие	Зачет
5	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки			Объяснение, практическое занятие	Зачет
6	Контрольные нормативы	3	1	2	Соревнования, тестирование, контрольные нормативы по ОФП. Организация соревнований	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Соревнования	Участие в соревнованиях
Итого часов		144	7	137		

Учебный план (2-го года обучения)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы занятия	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		

1	Общая физическая подготовка	24	4	20	Объяснение, практическое занятие	Входное и итоговое тестирование
2	Специальная и физическая и теоретическая подготовка	53	4	49	Объяснение, практическое занятие	Входное и итоговое тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	51	6	45	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала	Тестирование.
4	Интегральная подготовка	6	2	4	Объяснение, практическое занятие	Наблюдение
5	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки			Практическое занятие	Зачет
6	Соревнования. Правила соревнований	Согласно календарному плану			Объяснение	Тестирование. Товарищески матчи
7	Контрольные переводные испытания	10	2	8	Соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов ОФП. Судейство и организация соревнований	Сдача контрольных нормативов
Итого часов		144	18	126		

Учебный план (3-го года обучения)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы занятия	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Общая физическая подготовка	24	4	20	Объяснение, практическое занятие	Входное и итоговое тестирование
2	Специальная и физическая и теоретическая	53	4	49	Объяснение, практическое занятие	Входное и итоговое тестирование

	подготовка					
3	Технико-тактическая подготовка	51	6	45	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала	Тестирование.
4	Интегральная подготовка	6	2	4	Объяснение, практическое занятие	Наблюдение
5	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки			Практическое занятие	Зачет
6	Соревнования. Правила соревнований	Согласно календарному плану			Объяснение	Тестирование. Товарищески матчи
7	Контрольные переводные испытания	10	2	8	Соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов ОФП. Судейство и организация соревнований	Сдача контрольных нормативов
Итого часов		144	18	126		

2.3.Оценочные материалы

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица 7

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице

Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Резкая в верхней половине тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная, поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

ОФП**Бег 30 метров**

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
7-8 лет	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
9-10 лет	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
11-12 лет	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
13-15 лет	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
16-17 лет	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
18 лет	4,3	4,6	4,8	5,1	5,7	5,9

Челночный бег (мальчики)

Возраст	дистанция	высокий	средний	низкий
7-8 лет	3x10	9,2	10,0	10,3
9-10 лет	3x10	8,5	9,3	9,6
11-12 лет	3x10	7,9	8,7	9,0
13-15 лет	3x10	7,2	7,8	8,1
16-18 лет	3x10	6,9	7,6	7,9

Челночный бег (девочки)

Возраст	дистанция	высокий	средний	низкий
7-8 лет	3x10	9,5	10,4	10,6

9-10 лет	3x10	8,7	9,5	9,9
11-12 лет	3x10	8,2	9,1	9,4
13-15 лет	3x10	8,0	8,8	9,0
16-18 лет	3x10	7,9	8,7	8,9

Прыжки в длину с места

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
7-8 лет	140	120	110	135	115	105
9-10 лет	160	140	130	150	130	120
11-12 лет	180	160	150	165	145	135
13-15 лет	215	190	170	180	160	150
16-18 лет	230	210	195	185	170	160

Наклоны вперёд из положения стоя на скамейке

Возраст	МАЛЬЧИКИ		
	высокий	средний	низкий
7-8 лет	+7	+3	+1
9-10 лет	+8	+4	+2
11-12 лет	+9	+5	+3
13-15 лет	+11	+6	+4
16-18 лет	+13	+8	+6

Возраст	ДЕВОЧКИ		
	высокий	средний	низкий
7-8 лет	+9	+5	+3
9-10 лет	+11	+5	+3
11-12 лет	+13	+6	+4
13-15 лет	+15	+8	+5
16-18 лет	+16	+9	+7

2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по баскетболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного.

2.5. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** – очное обучение,
- **методы обучения** - словесный, наглядный практический; игровой;
- **методы воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, соревнование, чемпионат, эстафета;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология;

- **алгоритм учебного занятия** – структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет

обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Реализация разделов программы осуществляется в комплексе на каждом занятии, которое состоит из четырёх частей:

- вводной; - подготовительной; - основной; - заключительной.

В **вводной части** занятия ставится задача - организовать детей, мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся.

В **подготовительной части** необходимо подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений).

Задача **основной части** – отработка специальных упражнений; наработка технических действий; проведение учебных игр.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от занятий к предстоящей деятельности в течение дня.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности:

- дыхательные упражнения;
- двигательные упражнения;
- специальные упражнения;
- гимнастика; -подвижные игры;
- психолорегуляция.

Для успешного осуществления занятия учащихся на каждом его этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. В процессе подготовки всех учащихся нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

3. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всей подготовки.
4. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе учащихся. Специальная подготовленность учащегося будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям учащегося.
5. Преимущественная направленность тренировочного процесса подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
6. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Технико-тактические знания в баскетболе передаются с помощью основных форм тренировки.

2.6. Условия реализации программы

Для успешной реализации образовательной программы «Баскетбол» необходимы следующие условия:

Материально-технические:

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. баскетбольный щит с кольцом - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки — 15 шт.
6. Баскетбольная корзина для мячей.
7. Мячи баскетбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, ноутбук с выходом в интернет.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

3. Рабочая программа воспитания

Цель: создать условия для формирования социально- активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

- способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- развивать познавательную активность учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности;
- развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- использовать педагогические приёмы для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения;
- сблизить интересы родителей и педагогов по формированию развитой личности.

- создать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

Основные направления

Использование 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 спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, 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, средства и формы воспитания

Методы спортивного воспитания:

- активные и регулярные занятия спортом;
- информирование об истории и современном состоянии спорта, о методике спортивной тренировки;
- обучение основам спортивной тренировки.

Данные методы позволяют воспитать у детей не только общее позитивное отношение к спорту, но и те качества, способности, поведение, образ жизни, которые характеризуют гуманистическое отношение к спортивной деятельности, целостное развитие личности, нравственное поведение в спортивном соперничестве в духе принципов "честной игры".

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.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

В процессе тренировки наряду с другими методами воспитания широко применяются также упражнения и приучения.

Упражнение - это многократное повторение поступков и действий, в результате которого формируются нравственные привычки. Приучение является как бы следствием упражнения. Приучить можно к аккуратности, дисциплине, труду и т.д.

В методе приучения можно выделить следующие группы:

1. приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
2. приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
3. приучение к дисциплине путем систематических требований, распоряжений, приказаний и т. д.;

4.приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

Характер упражнений, объем и трудность работы, система занятий, многократные повторения упражнений в ходе тренировки должны использоваться в воспитательных целях. Однако, чтобы приучить спортсмена- новичка к большому объему работы, к обязательному выполнению задач тренировки, необходимо постепенное увеличение нагрузки и усложнение условий, а также правильное распределение и чередование упражнений в процессе тренировки.

Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является метод поощрения. Необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др.

Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать ситуации успеха.

Это метод создания ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель. Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является метод требования.

Различают непосредственное и опосредованное требования.

Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям -относятся намёк, совет, просьба, предупреждение. Спортивный педагог выбирает вид требования в зависимости заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в спортивной группе.

Метод принуждения – способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения:

педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

Принуждение должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе. Формирования спортивной культуры личности в учебно-тренировочном процессе осуществляется такими средствами как:

- создания спортивного климата (духа), богатой разносторонней спортивной среды;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса(система морального стимулирования, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества);
- использования новых форм образовательного процесса (учебно-тренировочные занятия, матчевые встречи, спортивные праздники, соревнования, олимпиады).

Важным средством приучения в тренировке по любому виду спорта является соблюдение строгого режима.

Успех тренировки зависит от того, насколько удастся тренеру разнообразить условия и средства занятий. С этой целью применяются упражнения, характерные для других видов спорта, и варьируются условия местности, характер и методы тренировок и т. д.

Одним из приемов, побуждающих к тем или иным действиям, является умелая постановка перед ними конкретной цели. Разумно применяемые одобрение, похвала, оценка также стимулируют трудолюбие юных спортсменов.

Включение в процесс тренировки соревновательных моментов, проведение занятий в присутствии зрителей, выполнение упражнений на оценку, соревнования на лучшее выполнение упражнений, когда судьями являются товарищи по группе, — все это повышает эмоциональное состояние занимающихся, разнообразит привычный ход тренировки.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

1.Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.

2.Групповые формы работы: создание творческих групп.

3.Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Планируемые результаты

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность. Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы

появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Работа с коллективом обучающихся

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта. Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности.

Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Работа с родителями

Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Это позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности.

Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность.

Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее

полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются:

- психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе;
- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностика деятельности;
- регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:
- организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);
- здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых;
- адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:
- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований. Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое

главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Веселые старты	Эстафета	октябрь	Тренер-преподаватель
2	Новогодние соревнования	Соревнование	Декабрь	Тренер-преподаватель
3	А ну-ка, парни	Соревнование	февраль	Тренер-преподаватель
4	«Помним всех поименно»	Акция памяти	май	Тренер-преподаватель
5	Экскурсия по местам боевой славы	Патриотическое мероприятие	май	Тренер-преподаватель

5. Список литературы

Список литературы для педагога:

- Баландин, Г.А. Советский спорт: методическое пособие / Г.А. Баландин, Н.Н.
- Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации: учебник / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.- 101с.
- Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов - Москва: Просвещение, 2013.- 51с.
- Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячом: учебник / В.С. Кузнецов.- Москва: Просвещение, 2009.- 97с.
- Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств: методическое пособие /В.А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – Москва: Айрис пресс, Айрис дидактика, 2004.- 5с.
- Назарова, Т.Н. Казакова. – Москва: Сов.спорт, 2004.- 23с.

- Портнов, Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: учебник / Ю.М. Портнов. - Москва: Советский спорт, 2006.- 33с.

Список литературы для учащихся и родителей:

- Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста: учебник / Б. Гактмэн, Т. Финнеган. – Москва: АСТ, 2007. – 42с.
- Гомельский, Е.Я. Игра гигантов: учебник / Е. Я. Гомельский. - Москва: ВАГРИУС, 2004. – 65с.
- Костинова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта: учебник / Л.В. Костинова. - Москва: Физкультура и спорт , 2002. – 101с.
- Краузе, Д. Баскетбол навыки и упражнения: учебник / Д. Краузе, Д. Мейер. – Астрель, Харвест: АСТ, 2006. – 18с.
- Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: учебник / Н.Сортэл. – Москва: АСТ, 2002. – 179с.

Использованные Интернет-ресурсы

1. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского: справочник / А.Я. Гомельский. – Москва, 2003.- URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/1863840>
2. Тактика игры в баскетбол: электронная библиотечная система.- URL: <https://world-sport.org/games/basketball/tactics>

6.Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

Таблица 8

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока и передвижения. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
2	Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
5	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры	2	Теория	Спортивный зал
6	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
7	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
8	Ведение мяча шагом и бегом. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
9	Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
10	Ведение мяча шагом и бегом. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
11	Бросок мяча от плеча, после ведения Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
12	Бросок мяча от плеча, после ведения. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
13	Бросок мяча от плеча, после ведения. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
16	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал

17	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
18	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
19	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
20	Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Штрафной бросок в корзину. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Штрафной бросок в корзину. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
23	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Вырывание и выбивание мяча. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	Перехват мяча. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Перехват мяча. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
27	Накрывание. Отбивание. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Накрывание. Отбивание. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Персональная защита. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
32	Персональная защита. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Двусторонняя игра. Правила игры. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Двусторонняя игра. Правила игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Передача мяча в движении. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Передача мяча в движении. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	2	Теория,	Спортивный

	Подвижные игры		практика	зал
38	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Персональная защита, опека. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Персональная защита, опека. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
41	Двусторонняя игра. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Двусторонняя игра. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
43	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Передвижения в нападении и защите. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Передвижения в нападении и защите. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
47	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
50	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Ведение мяча при сближении с соперником. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
55	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
56	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
57	Зонная защита. Концентрированная защита.	2	Теория,	Спортивный

	Подвижные игры		практика	зал
58	Зонная защита. Концентрированная защита. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
59	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
60	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
61	Тактика защиты. Защитные действия команды. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
62	Тактика защиты. Защитные действия команды. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
63	Двусторонняя игра. Правила соревнований. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
64	Двусторонняя игра. Правила соревнований. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
65	Двусторонняя игра. Правила соревнований. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
66	Двусторонняя игра. Судейство игры. Подвижные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
67	Двусторонняя игра. Судейство игры. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
68	Двусторонняя игра. Судейство игры. ОФП и СФП	2	Теория, практика	Спортивный зал
69	Игра в баскетбол с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
70	Игра в баскетбол с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
71	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
72	Соревнование. Подведение итогов за год	2	Теория, практика	Спортивный зал
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

Таблица 9

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности; планирование деятельности на год; режим работы	2	Теория, практика	Спортивный зал

2	Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на месте	2	Теория, практика	Спортивный зал
3	Передача двумя руками над головой	2	Теория, практика	Спортивный зал
4	Техника передач двумя руками в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
5	Техника броска после ведения мяча	2	Теория	Спортивный зал
6	Техника поворотов в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
7	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
8	Техника бросков в движении после ловли мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал
9	Техника бросков в прыжке с места	2	Теория, практика	Спортивный зал
10	Техника передач одной рукой сбоку одной рукой в прыжке	2	Теория, практика	Спортивный зал
11	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке	2	Теория, практика	Спортивный зал
12	Зачет по технической подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
13	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал
15	Техника ведения и передач в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	2	Теория, практика	Спортивный зал
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	Теория, практика	Спортивный зал
18	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	Теория, практика	Спортивный зал
19	Техника выбивания мяча после ведения	2	Теория, практика	Спортивный зал
20	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Выбивания мяча при ведении	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Передачи мяча при ведении	2	Теория,	Спортивный

			практика	зал
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Передача в движении в парах	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	Передачи в тройках в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Передачи в тройках в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
27	Передачи в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Техника борьбы за мяч, отскочившего от мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Техника передач мяча	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2	Теория, практика	Спортивный зал
32	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Закрепление через центрального, заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Техника передач. Разучивание нападения тройкой	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Техника передач. Разучивание нападения тройкой	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Прием нормативов по технической подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
41	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит	2	Теория, практика	Спортивный зал

43	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
47	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	Теория, практика	Спортивный зал
50	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Закрепление пройденного материала	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Техника ведения на максимальной скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Техника ведения на максимальной скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
55	Техника добивания мяча в корзину	2	Теория, практика	Спортивный зал
56	Техника передач в парах, нападения в тройкой с активным заслоном	2	Теория, практика	Спортивный зал
57	Техника бросков и передач в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
58	Ведение мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Теория, практика	Спортивный зал
59	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
60	Броски в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
61	Закрепление пройденного материала	2	Теория, практика	Спортивный зал
62	Прием нормативов по технической подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
63	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за	2	Теория,	Спортивный

	боковой линии. Заслоны		практика	зал
64	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
65	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Теория, практика	Спортивный зал
66	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
67	Закрепление техники отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит	2	Теория, практика	Спортивный зал
68	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
69	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. Развитие гибкости.	2	Теория, практика	Спортивный зал
70	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
71	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
72	Соревнование. Подведение итогов за год	2	Теория, практика	Спортивный зал
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

Таблица 10

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности; планирование деятельности на год; режим работы	2	Теория, практика	Спортивный зал
2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости	2	Теория, практика	Спортивный зал
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2	Теория, практика	Спортивный зал
4	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости	2	Теория, практика	Спортивный зал
5	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория	Спортивный зал
6	Закрепление техники поворотов в движении. Развитие скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал

7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
8	Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча. Развитие скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
9	Закрепление техники бросков в прыжке с места. двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	Теория, практика	Спортивный зал
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в кольцо	2	Теория, практика	Спортивный зал
12	Зачет по технической подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
14	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	Теория, практика	Спортивный зал
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
18	Закрепление техники передачи ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
23	Прием нормативов по технической подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Закрепление через центрального, заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой	2	Теория,	Спортивный

	линии. Заслоны		практика	зал
27	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
32	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
38	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	Теория, практика	Спортивный зал
41	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	Теория, практика	Спортивный зал
43	Закрепление пройденного материала	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Закрепление пройденного материала	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Техника ведения на максимальной скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Техника ведения на максимальной скорости	2	Теория, практика	Спортивный зал

47	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Техника добивания мяча в корзину	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Техника передач в парах, нападения в тройкой с активным заслоном	2	Теория, практика	Спортивный зал
50	Техника бросков и передач в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Ведение мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Броски в движении	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Закрепление пройденного материала	2	Теория, практика	Спортивный зал
55	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
56	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
57	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
58	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
59	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
60	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости	2	Теория, практика	Спортивный зал
61	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Развитие скоростно-силовых качеств	2	Теория, практика	Спортивный зал
62	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны	2	Теория, практика	Спортивный зал
63	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием	2	Теория, практика	Спортивный зал
64	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Теория, практика	Спортивный зал
65	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	2	Теория, практика	Спортивный зал
66	Закрепление техники отвлекающих действий на	2	Теория,	Спортивный

	получение мяча с последующим проходом под щит		практика	зал
67	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	Теория, практика	Спортивный зал
68	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. Развитие гибкости.	2	Теория, практика	Спортивный зал
69	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
70	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
71	Соревнование	2	Теория, практика	Спортивный зал
72	Соревнование. Подведение итогов за год	2	Теория, практика	Спортивный зал
Итого		144		