

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ»
ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКУ ДО «СШ г.п. Чегем»
Чегем»

Решение от 09.01.2023г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом №2а от 09.01.2023г.
Директор МКУ ДО «СШ г.п. Чегем»

Одижев Х.Х.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Адресат: 9-18 лет

Срок реализации: 3 года

Форма обучения: очная

Авторы-составители:

Яганов Мухарби Музаринович
Кажарова Фатимат Николаевна

г.п. Чегем

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана ДО:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ от 30.11.2016 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Местной администрации Чегемского муниципального района КБР от 28.08.2020 № 1021-па (ред. от 04.06.2021) "Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей Чегемского муниципального района";
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР от 2021 г.;
- Устав МКУ ДО «Спортивная школа г.п.Чегем»

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

В основу дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки игрового вида спорта по баскетболу.

Актуальность программы

Интерес к баскетболу в нашем районе растет с каждым годом, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Баскетболисты показывают высокие результаты в соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровней. Актуальность программы по виду спорта «Баскетбол» обусловлена запросом родителей на приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, на укрепление психического и физического здоровья.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься

этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, что на всех этапах продолжается активная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов баскетбола, обучение основам тактики игры. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Адресат программы: обучающиеся 9-18 лет.

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Баскетбол» реализуется в традиционной форме, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3 лет обучения.

Программа рассчитана на 3 года обучения -1008 часов.

Общее количество часов в неделю :

1 год обучения : 3 раза по 2 часа - 252 часа в год

2 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа- 378 часов в год

3 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа - 378 часов в год

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Группы формируются из обучающихся одного пола (мальчиков или девочек) и возраста, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

На базовом уровне группы комплектуются из обучающихся, закончивших обучение по программе стартового уровня и обучающихся, прошедших контрольные испытания, имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

Форма обучения: очная.

Формы занятий:

- индивидуальные
- парные
- групповые.

Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий баскетболом.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- формировать морально-волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремлённость, спортивных дух и характер;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные задачи:

- развивать двигательную активность за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом;
- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения.

Предметные:

- повысить уровень разносторонней физической подготовленности: развить выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- научить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;
- сформировать базовые теоретические знания о баскетболе
- раскрыть понятия, термины, определения и правила безопасности во время занятий баскетболом;
- обучить основным приемам техники и тактики баскетбола.

**Содержание программы ДО по виду спорта «Баскетбол»
Учебный план на 1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела темы	Базовый уровень 1 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос
2	Практическая подготовка				Выполнение упражнений
2.1	Общая физическая подготовка	118		118	
2.2	Специальная физическая подготовка	65		65	Выполнение упражнений
2.3	Техническая подготовка	45		45	Выполнение упражнений
3.	Контрольные нормативы и соревнования	16		16	Мониторинг
	Всего:	252		244	

1. Теоретическая подготовка – 8 часов

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие «Физическая культура» Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1.2. Состояние и развитие баскетбола в России.

Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране, районе. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежи, и юниорских, и районных команд баскетболистов на соревнованиях.

1. 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

2. 1. Общая физическая подготовка - 118 часов

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

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

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

Практика: Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

Практика: Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Практика: Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Практика: Подвижные игры. Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

2.2. Специальная физическая подготовка – 65 часов

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

Практика: Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

2.3. Техничко-тактическая подготовка – 45 часов

Прыжок толчком двух ног.

Прыжок толчком одной ноги

Остановка прыжком

Остановка двумя шагами

Повороты вперед

Повороты назад

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловля мяча двумя руками в движении

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)

Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)

Передача мяча двумя руками с места

Ведение мяча на месте

Ведение мяча по прямой

Ведение мяча по дугам

Броски в корзину двумя руками сверху

Броски в корзину двумя руками от груди

Броски мяча в корзину двумя руками снизу
Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз

Тактика нападения:

Выход для получения мяча.

Тактика защиты:

Противодействие получению мяча.

Противодействие выходу на свободное место

3. Контрольные упражнения и соревнования – 16 часов

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); ➤ участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;
участие в соревнованиях по баскетболу в учебном году 5-6 игр.

Учебный план на 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела темы	Базовый уровень 2 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос
2	Практическая подготовка				Выполнение упражнений
	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение упражнений
	Специальная физическая подготовка	115		115	Выполнение упражнений
	Техническая подготовка	95		95	Выполнение упражнений
	Контрольные нормативы и соревнования	26		26	Мониторинг
	Всего:	378	12	366	

Содержание разделов и тем базового уровня 2 года обучения – 378 часов

Теоретическая подготовка – 12 часов

1.2. Теория: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура» Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родине. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1.3. Теория: Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашем стране, районе. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежи, и юниорских, и районных команд баскетболистов на соревнованиях.

1.4. Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

1.5. Теория: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Мотивация спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

1.6. Теория: Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

1.7. Теория: Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источник инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка – 130 часов

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики.

Практика: Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

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

Практика: Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и 28 нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу

(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.2. Специально физическая подготовка – 115 часов

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м)

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Практика: Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

2.3. Техничко-тактическая подготовка – 95 часов

Прыжок толчком одной ноги

Ловля мяча двумя руками в прыжке

Ловля мяча двумя руками при встречном движении

Передача мяча двумя руками в движении

Передача мяча двумя руками в прыжке

Передача мяча двумя руками (встречные)

Ведение мяча с высоким отскоком

Ведение мяча с низким отскоком

Броски в корзину двумя руками с места

Броски в корзину двумя руками в движении

Броски в корзину двумя руками (средние)

Броски в корзину двумя руками (ближние)

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом

Броски в корзину двумя руками под углом к щиту

Броски в корзину двумя руками параллельно щиту

Броски в корзину одной рукой от плеча

Броски в корзину одной рукой снизу

Броски в корзину одной рукой сверху вниз

Тактическая подготовка Тактика нападения:

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.

Тактика защиты:

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место

Противодействие розыгрышу мяча.

3. Контрольные нормативы и соревнования – 26 часов

Обучающиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 10-12 игр.

Содержание разделов и тем базового уровня – 3 года обучения – 378 часов

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела темы	Базовый уровень 3 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос
2	Практическая подготовка				Выполнение упражнений
	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение упражнений
	Специальная физическая подготовка	115		115	Выполнение упражнений
	Техническая подготовка	95		95	Выполнение упражнений
	Контрольные нормативы и соревнования	26		26	Мониторинг
	Всего:	378	12	366	

1. Теоретическая подготовка – 12 часов

1.1. Теория: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура» Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

1.2. Теория: Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

1.3. Теория: Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

1.4. Теория: Основы техники игр и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической

подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игр. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

1.5. Теория: Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила игры и судейство игр. Основные положения правил игры по баскетболу, официальных правил FIBA. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр.

2. Практическая подготовка

2. 1. Общая физическая подготовка – 130 часов

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики 1-2 г.о.

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Практика: Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

2.2. Специальная физическая подготовка – 115 часов

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

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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

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

2.3. Техничко-тактическая подготовка - 95 часов

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении

Ловля мяча двумя руками при движении сбоку

Ловля мяча одной рукой на месте

Передача мяча двумя руками (поступательные)

Передача мяча двумя руками на одном уровне

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)

Передача мяча одной рукой сверху

Ведение мяча со зрительным контролем

Ведение мяча без зрительного контроля

Обводка соперника с изменением направления

Обводка соперника с изменением скорости

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита

Броски в корзину двумя руками без отскока от щита

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита

Броски в корзину одной рукой с мест

Броски в корзину одной рукой (ближние)

Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

Броски в корзину одной рукой под углом к щиту

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.

Тактика защиты:

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка.

3. Контрольные упражнения и соревнования – 26 часов

Обучающиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 10-16 игр

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся:

усилится желание развивать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение, спортивных дух и характер;

будут сформированы основы ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

будут формироваться положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся:

будет повышаться двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей;

будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счет регулярных занятий физической культурой и спортом;

будет сформировано представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;

будут формироваться умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом;

будет накапливаться опыт развития тактического мышления, смекалки, изобретательности; развиваться способность самостоятельно принимать ответственные решения.

Предметные результаты:

В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:

понятия, термины и определения баскетбола

правила техники безопасности во время занятий баскетболом;

способы развития аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

основные понятия, термины и определения баскетбола;

историю развития баскетбола в России, в регионе, в районе.

В процессе реализации программы обучающиеся будут уметь:

выполнять технически правильно приемы владения мячом;

применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности;

использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований по баскетболу, сдачи нормативов ОФП и СФП;

анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННОПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график ДО по виду спорта «Баскетбол»

Учебный план

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября		42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения	01 сентября		42	126	378 часов, 9 часов в неделю	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	01 сентября		42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 3 часа

Учебный календарный план не рассчитан на каникулярный период.

Календарный учебный график представлен в Приложение №1

2.2. Условия реализации программы по виду спорта «Баскетбол»

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проходят в учебный период в МКУ ДО «Спортивная школа г.п.Чегем» Чегемского муниципального района, ул.Баксанское шоссе,

Для осуществления учебно-тренировочного процесса имеется в наличии оборудование, инвентарь и инфраструктура как собственной, так и используемой на основании договорных взаимоотношений с образовательными и другими организациями.

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;

Все помещения, используемые во время учебно-тренировочных занятий, соответствуют всем требованиям санитарных норм и правил, установленных САНПИН

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Количество
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Форма для соревнований	комплект	2
2	Учебно-тренировочная форма	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	штук	2
5	Корзина для мячей	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
2	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	1
3	Мяч волейбольный	штук	1
4	Мяч теннисный	штук	15
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
8	Секундомер	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Стойка для обводки	штук	15
12	Фишки (конусы)	штук	15
13	Спортивный зал	единицы	2
14	Беговая дорожка	единица	1

15	Стадион	единица	1
16	Легкоатлетический манеж	единица	1

Информационное обеспечение:

Инструкция по охране труда.

План эвакуации детей.

Инструкция при работе со спортивным инструментом.

Информационные листовки с режимом работы и расписанием занятий; визитные карточки с указанием контактов и местонахождения;

Протоколы с результатами спортивных соревнований по баскетболу; календарь спортивно-массовых мероприятий;

Протоколы результатов контрольных нормативов;

Памятки для родителей (законных представителей);

Памятки детей о правилах внутреннего распорядка, безопасности и пр.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающимся демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров баскетбол и различные общероссийские и международные соревнования.

Папка с технологическими картами.

Видеоролики по баскетболу.

Аттестационные материалы.

Конспекты открытых занятий.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация – опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня общей физической подготовки, специально физической подготовки, технико-тактической подготовки обучающиеся сдают контрольное тестирование.

Форма итогового контроля: анализ участия в соревнованиях, контрольно-переводные нормативы или контрольные нормативы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Диагностическая карта, открытое занятие, участие в спортивных соревнованиях и турнирах.

Оценочные материалы

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом переводятся на следующий этап обучения.

Характеристика оценочных материалов

<i>Планируемые результаты</i>	<i>Диагностический инструментарий (формы, методы)</i>
<p><u>Личностные результаты:</u></p> <p>Личностные результаты:</p> <p>В процессе реализации программы у обучающихся:</p> <p>Будет формироваться желание развивать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение, спортивных дух и характер;</p> <p>будут формироваться ценностные отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;</p> <p>будет сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;</p> <p>будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>В процессе реализации программы у обучающихся:</p> <p>будет развиваться двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей;</p> <p>будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счет регулярных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>будет формироваться представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;</p> <p>будут формироваться умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом;</p> <p>будет формироваться накопленный опыт развития тактического мышления, смекалки, изобретательности;</p> <p>будут развиваться способность самостоятельно принимать ответственные решения.</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:</p> <p>будут сформированы понятия, термины и определения баскетбола</p> <p>будут формироваться знания правила техники безопасности во время занятий баскетболом;</p> <p>будут сформированы аэробная выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности;</p> <p>будут формироваться основные понятия, термины и определения баскетбола;</p> <p>будут знать историю развития баскетбола в России, в регионе, в районе.</p> <p>В процессе реализации программы обучающиеся будут уметь:</p> <p>будут выполнять технически правильно приемы владения мячом;</p> <p>будут применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности;</p> <p>будут использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований по баскетболу, сдачи нормативов ОФП и СФП;</p> <p>будут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Беседа</p> <p>Самостоятельное задание</p>

Критерии оценки достижения обучающихся в учебно-тренировочном процессе следует понимать систему информации о состоянии развития обучающегося.

неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Мотивация к занятиям			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к баскетболу.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить Баскетбол» как будущую профессию. Увлечение спортивной деятельностью.
Познавательная активность			
Интересуется только игровому процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению баскетбола. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу по спорту и баскетболу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается баскетболом и другими видами спорта.
Коммуникативные умения.			
<p>Не умеет высказать Не проявляет желания высказать собственные мысли, не поддерживает собеседника, не поддерживает побуждения со стороны взрослых и другим. сверстников.</p> <p>Умеет формулировать свою мысль, собственные мысли, корректен в общении. свои мысли, нуждается в разговора, не убеждать оппонента.</p>			
Коммуникабельность.			
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.
Достижения.			
Пассивное участие в делах секции.	Активное участие в делах секции.	Показаны значительные результаты	Значительные результаты на уровне района, региона.

Контроль за отношением обучающегося к учебно-тренировочным занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности, занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимся в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимся. При контроле за объемом тренировочных нагрузок регистрируются длительность каждого занятия и время, затрачиваемое на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и беседах по заданным темам.

Для оценки техники движений в практике физического воспитания обычно используют экспертную оценку качества выполнения технического приема и педагогические контрольные испытания. В первом случае тренер, наблюдая за выполнением определенного приема тем или иным учеником, выявляет различные неточности в движениях и в зависимости от их количества оценивает техническую подготовленность:

Высокая - отсутствие ошибок или незначительное отклонение в подготовительной и заключительной фазах;

Средняя - одна-две мелкие ошибки в основной фазе или до двух существенных в подготовительной и заключительной;

Низкая - одна грубая ошибка в основной фазе приема и несколько существенных искажений в остальных фазах;

Таким способом оценивают технику, в основном на начальных стадиях освоения двигательного навыка. На этапе закрепления и совершенствования предпочтение отдают более объективному методу — педагогическим контрольным испытаниям (тестам). Суть тестирования заключается в том, что ученики пытаются добиться наивысшей для себя результативности, многократно выполняя в специально созданных стандартных условиях тот или иной технический прием. При тестировании техники перемещения приставными шагами в защитной стойке они будут стремиться преодолеть дистанцию за минимальное время, при оценке навыков броска попытаются как можно большее число раз попасть в корзину и т. д.

Одним из важнейших условий получения своевременной, полной и точной информации о ходе подготовки игроков и команды является хорошо организованный учет. Учету подлежат: весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий, выступления команд в соревнованиях, данные педагогического и медицинского контроля.

Применяется три вида учета: текущий, этапный, итоговый:

Текущий учет - основной. Отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день. Сюда входят регистрации посещаемости, учет отношения занимающихся к тренировкам и соревнованиям, учет тренировочных нагрузок, учет изученного материала и качества его усвоения, результатов соревнования, культурно-массовых и политико-воспитательных мероприятий, основных данных врачебного контроля.

Этапный учет проводится с целью подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за срок действия рабочих планов, т.е. за этап (месяц) или период тренировки. Ведется по разделам, соответствующим разделам рабочих планов, и дополняется суммарными данными по основным разделам педагогического контроля.

В итоговом учете подводятся итоги тренировочной, соревновательной и воспитательной работы за срок действия текущих и перспективных планов, т.е. за зимний или весенний тренировочный цикл, за год. Командный итоговый учет ведется соответственно разделам текущих и перспективных планов, а индивидуальный - разделам индивидуальных планов. Документами для учета являются журнал, дневник тренера и дневник

Подведение итогов. Тестирование проводится два раза в год. В начале учебного года тренер-преподаватель на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце года после повторного тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технической готовности спортсменов. Эффективности работы, разрабатывают план работы на следующий год, индивидуальной летней работы.

Таблица: Тестирования по ОФП и СФП

Виды испытаний	Уровень общей физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Подъем туловища	34 и выше		30-33		25-29		16-24		15	
Прыжки в длину с места	162	150	149-161	136-149	136-148	122-135	120-135	104-121	119	103
Подтягивание на перекладине	7		5-6		4		3-2		1	

	Уровень специальной физической подготовке									
	8,2-8,5	9,0-9,2	8,6-8,8	9,3-9,6	8,9-9,1	9,7-9,9	9,2-9,4	10,0-10,2	9,5-9,7	10,4-11,0
Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно										
Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,0-8,4	8,4-8,6	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,9	9,1-9,3	8,9-9,2	9,4-9,6	9,2-9,4	9,7-10,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	8-9	8-9	6-7	6-7	4-5	4-5	2-3	2-3	1	1
Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	7-8	7-8	5-6	5-6	3-4	3-4	2	2	1	1
Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19-22	18-20	17-19	16-17	15-16	13-15	12-14	11-12	9-11	8-10

Уровни оценки результатов:

«высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице. **«ниже среднего»:** испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Учебно-тренировочный процесс в группе подлежит корректировке, если 15% обучающихся показали уровень готовности ниже среднего. Те же действия осуществляются тренером-преподавателем, если уровень ниже среднего выявлен по одному из качеств

Оценка и контроль соревновательной деятельности баскетболистов.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В баскетболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока

2.3. Методические материалы дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол»

Методы обучения:

Используемые на занятиях баскетбола методы можно подразделить на три группы:

- **словесные:** рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- **наглядные:** показ, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов, повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям, метод ориентирования с помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы);

- **практические:** многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся, упражнения (подводящие упражнения, соревновательные упражнения), игровой метод.

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации программы

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях: Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

Индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренер-преподаватель должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя учащиеся все разные. Для этого создается ситуация успеха, для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

Воспитательная направленность занятия.

Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Технология педагогического общения.

Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания (В.А. Кан-Калик).

Компьютерные (информационные) технологии обучения.

Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование исследовательских умений.

В результате использования компьютерных технологий, обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

Использование фото, видео съемки для обратной связи при обучении Технике и тактике игровых моментов.

Просмотр фильмов, игр и техники элитных спортсменов на ПК и телевизоре.

Формы учебных занятий:

Основной формой учебных занятий в группе является тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий. Учебно-тренировочное занятия проводится в спортивном зале в свое время учебно-тренировочных занятий.

Формой организации обучения строится у обучающихся:

учебное занятия по ознакомления обучающихся с новым материалом или сообщения (изучения) новых знаний;

учебное занятия закрепления знаний;

учебное занятия выработки и закрепления умений и навыков; учебное занятия проверки знаний, умений и навыков (контрольный тренировки).

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Повторение правил безопасной работы в зале

Основная часть

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно – необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению игры «баскетбол». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия – завершить работу - заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Дидактический материал по организации и проведению спортивной игры:

Картотека упражнений по баскетболу.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

Правила игры в баскетбол.

Правила судейства в баскетболе.

Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

Положение о соревнованиях по баскетболу

Презентации диафильмы по баскетболу;

Графики и диаграммы.

2.4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в ДО «Спортивная школа», так и на муниципальном уровне, что позволяет учащимся выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;

воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;

формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;

способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;

совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;

3. Здоровьесберегающее воспитание;
4. Взаимодействие с родительской общественностью

Формы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях; спортивно-массовые мероприятия спортивно-массовые мероприятия в группе

Планируемые результаты

будет формироваться патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
будут сформированные ценностные отношения любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
будут формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительная самооценку;
будут формироваться навыки безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
будут совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;

Список литературы

Литература, использованная при составлении программы:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2013. - С. 68 - 76
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2019. С. 162 - 178
3. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2012. - С. 145 - 146
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2014. С. 169
5. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 2016. - С. 112 - 117
6. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2014. - С. 117
7. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С.102 - 108, С. 162 - 186
8. Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 2013. - С. 10 - 19
9. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2014. - № 4. - С. 24 - 27.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2014. - С. 163 - 165.
11. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - С. 341 - 352, С. 398.
12. Новикова, А.Д. Теория и методы физического воспитания [Текст] / А.Д. Новикова - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С. 37
13. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин М.: 2012. - С. 96 - 98.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2013. - С. 111, 423 - 424, 534.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2011. - С. 219 - 223.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2013. - С. 324 - 326
17. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - С. 143

18. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин - М.: Физкультура и спорт, 2013 - С. 107 - 108.

19. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2013 - С. 267

Методическая литература для родителей и учащихся

1. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С. 102 - 108, С. 162 – 186.
2. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2014. - № 4. - С. 24 – 27.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2011. - С. 219 - 223.

Электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации URL: <https://edu.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Федерации баскетбола России URL: <https://russiabasket.tv/competitions>.