

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. ИВАНОВА В.Ф.
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф.
Первомайского района Республики
Крым
от «___» _____ 20__ г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ ДОД ДЮСШ
им.Иванова В.Ф. Первомайского
района Республики Крым

А.С.Халитова
от «___» _____ 20__ г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ НА УРА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный (стартовый)

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Составитель: Аксаментовский Ярослав Александрович

Должность: педагог дополнительного образования

пгт.Первомайское,
2024г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу до 2036

года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г.

№ 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций 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)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

– Устав МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым утверждённый Постановлением Администрации Первомайского района Республики Крым от 13.07.2021 № 260;

– Приказ МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым от 28.03.2024г. № 27 «Об утверждении положения о структуре дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»;

– Положение МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым от 28.03.2024г. № 27 «Об утверждении положения о структуре дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»;

Программа создана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», разработчик программы педагог дополнительного образования Галкин Юрий Сергеевич, г. Санкт-Петербург, 2022 г. Модифицирована для реализации в МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа им. Иванова В.Ф.».

Направленность программы физкультурно-спортивная, предполагает формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств.

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

Новизна программы заключается в том, что учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов, основные направления общей и специальной физической подготовки, баскетбольных упражнений, а также развитие двигательных навыков и координации движений.

Отличительными особенностями программы «Баскетбол на ура» являются элементы техникотактической, их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка

стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол на ура», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Адресат программы. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, вначале обучения дети проходят входящий контроль в виде спортивных испытаний.

Программа рассчитана для обучающихся 10-13 лет, как мальчиков, так и девочек. Количество детей в группе от 15 до 20 человек.

Дети 10-13 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковом возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Именно поэтому на занятиях осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, становление характера, умение слушать и слышать.

Объем и срок освоения программы. Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в первый год – 144 часа. Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу

МБОУДОД «ДЮСШ им. Иванова В.Ф.» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические занятия, соревнования.

Обучение по программе ведется на русском языке.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час составляет 45 минут.

Общее количество учебных часов – 144 ч. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей на основе дифференцированного подхода.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные задачи.

Образовательные:

- изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
- обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне;
- овладение основами игры в баскетбол;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Личностные:

- формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
- развитие коммуникативных качеств.
- формирование нравственно-этической ориентации.
- формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Метапредметные:

- формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области баскетбола для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательный потенциал дополнительного образования детей неисчерпаем. Сегодня образованность человека определяется не столько специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию.

Цель воспитательного потенциала:

Формирование концепции воспитательной системы как совокупности основных педагогических идей.

Задачи воспитательного потенциала:

- содействовать формированию патриотизма и активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитать чувство личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение;
- формировать коммуникативные качества личности обучающихся (чувства товарищества и коллективизма);
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим людям (уважительное отношение, доброжелательность, веротерпимость, толерантность и т.д.);
- воспитывать чувства эмпатии (сопереживания другому человеку);
- воспитывать организационно-волевые качества личности (терпение, силу воли, самоконтроль);
- воспитывать чувство собственного достоинства, способность к адекватной самооценке;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать и развивать эстетический вкус.

Для решения поставленных воспитательных задач тренер-преподаватель ведет активную воспитательную деятельность - организуют различные мероприятия воспитательного характера: праздники, конкурсы, соревнования, беседы. Тренер-преподаватель приучает обучающихся к уборке мусора, сбору макулатуры и элементов электропитания (батареек) для сохранения окружающей среды и многое другое.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1.Теория:				
1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2		
2	Физическая культура и спорт	2	2		
3	История баскетбола	2	2		
4	Правила баскетбола	2	2		
5	Личная гигиена	2	2		Устный опрос
	Итого:	10			
	2. Практика:				
6	2.1 Общая физическая подготовка	20		20	Прием нормативов
7	2.2 Специальная физическая подготовка	60		60	Прием нормативов
10	2.5 Интегральная подготовка	42		42	Прием нормативов
12	2.7 Контрольные испытания	2		2	Прием нормативов
13	2.8 Участие в соревнованиях	10		10	
	Итого часов:	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретический (10 ч.)

Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Общие требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Входной контроль. Физическая культура и спорт. Спорт в России. Массовый спорт. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Правила баскетбола. Размер площадки. Линии. Мяч и оборудование. Жесты судей. Правила и обязанности игроков. Личная и общественная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Форма аттестации и контроля: устный опрос.

Раздел 2. Практический (134ч.)

Раздел 2.1 Общая физическая подготовка (20ч.)

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

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

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

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

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

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

перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.».

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 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). 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).

Форма аттестации и контроля: прием нормативов.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка (60 часов).

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с

перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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.

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

Форма аттестации и контроля: прием нормативов.

Раздел 2.3. Интегральная подготовка (42 ч.)

Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.

Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.

Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Учебные игры, максимально приближенные к игровым условиям, с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Форма аттестации и контроля: прием нормативов.

Раздел 2.5. Контрольные испытания (2 ч.)

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Форма аттестации и контроля: прием нормативов.

Раздел 2.4. Участие в соревнованиях (10 ч.)

Этот раздел включает в себя не только непосредственное участие воспитанников МБОУ ДОД «Первомайская детско-юношеская школа им. Иванова В.Ф» республиканских и муниципальных соревнованиях, а также непосредственное их планирование, организация и проведение. Ребята должны понимать и уметь работать с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Знать правила соревнований по баскетболу. Уметь оказывать помощь в судействе соревнований. Знать работу судейской бригады: главного судьи соревнований, судьи в поле, секретаря, хронометриста. Выполнять их роль в организации и проведении соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе:

Личностные результаты:

1. Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Сформированность дисциплинированности;
3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
5. Развитие координации движений и основных физических качеств;
6. Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
7. Укрепление здоровья учащихся; 8. Развитие двигательных способностей;
9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации программы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02 сентября	по мере реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа и

- каникулы с 29.12. по 07.01.

Календарный учебный график представлен в Приложении 3.6.

Даты каникул, праздничных и выходных дней могут меняться, согласно производственному календарю, а также Федеральным и Региональным НПА.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный (баскетбольный) зал с оборудованием:

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7
- накидки разных цветов;
- легкоатлетические барьеры;
- снаряды для метания;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- мячи теннисные;
- конусы переносные;
- лестницы скорости и координации;
- фитболы;
- резинки, жгуты и экспандеры;
- обручи гимнастические;
- гимнастические маты и коврики;
- насос, секундомер, свисток.

Информационное обеспечение

Баскетбол. История возникновения -

<https://yandex.ru/video/preview/15644589566745259608>

Основы игры в баскетбол –

<https://yandex.ru/video/preview/6015549679492563649>

Изучение техники «Тройной угрозы» в баскетболе –

<https://yandex.ru/video/preview/3398361218998443839>

Кадровое обеспечение программы. Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение программы:

- *особенности организации образовательного процесса:* образовательный процесс по программе «Баскетбол» производится очно, в случае необходимости темы занятий могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

По своей специфике образовательный процесс в учреждении дополнительного образования детей имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей детей, возрастных и психофизиологических способностей детей и подростков; с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления

образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

- в ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- *методы обучения:*

Словесный - задействует и развивает слуховое восприятие информации и составляют основу системы современных методов обучения.

Задачи словесного метода обучения:

- развитие познавательной активности;
- совершенствование устной и письменной речи;
- улучшение слухового восприятия информации;
- развитие мышления.

Основные словесные методы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- лекция.

Наглядный – заключается в наглядно-чувственном ознакомлении учащихся с предметным миром, процессами и явлениями в естественной для них форме или же в символическом отражении с помощью разнообразных изображений, репродукций, схем.

Практический - это метод, целью которого является формирование знаний и умений ученика в процессе практической деятельности.

Игровой - всевозможные формы образования без принуждения, образовательные развлечения (включая образование посредством увеселения).

- *формы организации образовательного процесса:*

- фронтальная

- групповая

- индивидуальная работа

- *формы организации учебного занятия*

- беседа

- лекция

- практическое занятие

- игра

- *педагогические технологии*

- технология индивидуального обучения;

- технология группового обучения;

- технология коллективного взаимообучения

- *алгоритм учебного занятия*

- построение

- приветствие

- разминка

- новый материал (тренер показывает элементы упражнений)

- закрепление нового материала (индивидуальная и групповая работа)

- рефлексия

- *дидактические материалы*

При изучении некоторых тем детям предлагается рассмотреть схемы нападения и игры.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Теоретические и практические зачеты, тестирование. Аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- сдача нормативов;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- журнал посещаемости;
- видеозапись;
- фотоотчет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- соревнования

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, кроссворд, викторина, тесты и др.; зачет, олимпиада, аукцион знаний, выставка, концерт, презентация творческих работ, доклад, которые перечисляются согласно учебному плану (проекты, творческие задания, конкурсы, выступления и т.д.).

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

В данном разделе отражается:

- перечень (пакет) диагностических методик: наблюдение; методы опроса (беседа, интервью, анкетирование);
- изучение письменных и творческих работ;
- изучение педагогической документации;
- описание средств контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы, вопросы и т.д.), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов;
- критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и должны отражать: уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.); уровень практической подготовки учащихся (соответствие уровня развития

практических умений и навыков программным требованиям); уровень физического развития, свободу владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; уровень развития и воспитанности учащихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год;
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 76 с.
3. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003г.;
3. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005г.;
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008г.;
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008г.;
4. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000г.;
5. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2000 г.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 2005.- №7с. 15-17;
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу //Физкультура в школе. – 2001.-№6,7 – с. 17- 18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 87с.
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 67с.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 67с.

Список литературы для родителей:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
3. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС, 73с.
4. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obuchenija-basketbolu>
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
4. <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/>

В списке литературы присутствуют источники старше 5 лет в связи с тем, что они не переиздавались.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы *(Приложение 1)*

3.2. Методические материалы *(Приложение 2)*

3.3. Календарно-тематическое планирование *(Приложение 3)*

3.4. Лист корректировки *(Приложение 4)*

3.5. План воспитательной работы *(Приложение 5)*

3.6. Календарный учебный график *(Приложение 6)*

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля уровня достижений занимающихся.

Общая физическая подготовка:

	Контрольные упражнения	Возраст 10-13 лет
	Бег 30 м (с)	6,6
	Бег 300 м (с)	89
	Прыжок в длину с места (см.)	115
	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	9,0
	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	20
	Жонглирование мячом (количество ударов)	7-8
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам 30 м.(с)	14,0
	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7

Специальная физическая подготовка:

Норматив	Этап начальной подготовки					
	10 лет		11лет		12-13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.Бег 30 м (с) с высокого старта	6,9	7,1	6,3	6,9	6,1	6,5
2.Бег 60 м, (с) с высокого старта	12,1	12,4	11,9	12,2	11,7	12,0
3.Бег челночный 3*10 с высокого старта (с)	10,3	10,6	10,1	10,4	10,0	10,2
4.Прыжок в длину с места отталкиванием	110	105	112	107	114	110
5.Тройной прыжок с места	330	270	333	272	335	274
Норматив	Этап начальной подготовки					
	10 лет		11 лет		12-13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.Бег 30 м (с) с высокого старта	6,9	7,1	6,3	6,9	6,1	6,5
2.Бег 60 м, (с) с высокого старта	12,1	12,4	11,9	12,2	11,7	12,0
3.Бег челночный 3*10 с высокого старта (с)	10,3	10,6	10,1	10,4	10,0	10,2
4.Прыжок в длину с	110	105	112	107	114	110

места отталкиванием						
5.Тройной прыжок с места	330	270	333	272	335	274

6. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	10	10	11	11	12	12
--	----	----	----	----	----	----

**Нормативы интегральной подготовки, контрольные нормативы
(этап начальной подготовки) по баскетболу:**

Норматив	Тренировочный этап							
	10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.Бег 15 м с высокого старта	2,8	3,0	2,8	3,0	2,7	2,9	2,7	2,9
2.Бег 15 м с хода	2,4	2,6	2,4	2,6	2,3	2,5	2,3	2,5
3.Бег 30 м с высокого старта	4,9	5,1	4,9	5,1	4,8	5,0	4,8	5,0
4.Бег 30 м с хода	4,6	4,8	4,6	4,8	4,5	4,7	4,5	4,7
5.Прыжок в длину с места	190	170	192	171	194	172	195	173
6.Тройной прыжок с места	620	580	622	582	624	583	625	584
7.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	20	16	21	17	22	18	23	19
8.И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	12	10	13	11	14	12	15	13
9.Бросок набивного мяча весом 1 кг	6	4	7	5	8	6	9	7
10.Наклон вперед	1	1	1	1	1	1	1	1

из положения стоя с выпрямленн ыми ногами н а полу.								
Контрольные нормативы								
11.Ведение мяча, обводка (кол- во ошибок)	3	3	2	3	2	3	1	2
12.Вбрасывани е мяча	8	6	12	10	14	12	18	14
13.Удар по мячу на дальност ь	35	20	45	30	15	40	65	55
14.Жонглиро вание мячо м	10	6	20	10	25	12	40	20
15. Передача мяча на точность (ч исло попадани й)					1		1	1

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации.

План конспект занятия

Дата: октябрь

Тема: совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задачи:

1. Формирование чувства мяча: совершенствование упражнений с мячом на месте и в движении;

2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ловля, передача мяча в парах, броски мяча в движении);

3. Воспитание коллективизма, настойчивость, трудолюбие, волевых качеств.

Место и время проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи

Время проведения: 90 мин.

Содержание занятий	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (15 мин).	1). Построение. Строевые приемы. Сообщение задач тренировки	2мин.	Проверить готовность занимающихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).
	2) Медленный бег.	8 мин.	Упражнения выполняются в колонне, дистанция 1,5 - 2 м, на отрезке 20м, по прямой.
	3) ОРУ	5 мин.	
Основная часть. (50 мин.)	1)Передачи в парах на месте	12 мин.	Следить за правильной постановкой рук во время упражнений, за работой кисти и в
Совершенствование техники владения	2) Передачи в парах в движении	13 мин.	

б/б мячом на месте, в парах, в движении Совершенствование броска мяча в кольцо в движении	3) Совершенствование броска в движении после двух шагов	10 мин.	целом за правильностью выполнения. Следить за правильной постановкой ног и рук во время передачи 2-мя руками от груди)
	4) Подвижная игра «Пять передач»	20 мин.	Следить чтобы не было ведение мяча, вести счет игры вслух
Заключительная часть. (25 мин.)	Броски с любых точек, кто больше?	15 мин.	Восстановление пульса.
	Подведение итогов	15 мин.	Подведение итогов тренировки Уход

Конспект мероприятия по воспитательной работе

МБОУ ДОД «ДЮСШ им. Иванова В.Ф.»

Сценарий мероприятия по воспитательной работе

Дата: февраль - март

Место: спортивный зал

Время: 90 минут.

Тема: «Встреча с ветеранами спорта, ГТО тогда и теперь»

Педагогическая цель мероприятия : Создать условия для формирования у обучающихся двигательных умений и навыков в процессе подготовки к сдаче норм ГТО.

Планируемые результаты:

Предметные: научатся использовать учебные знания в новой учебной ситуации; разовьют двигательные качества.

Личностные: проявлять учебно-познавательный интерес к выполнению упражнений входящих в комплекс ГТО.

Метапредметные УУД:

Регулятивные- уметь выполнять действия с учётом заданных алгоритмов, соотносить результат и поставленную цель урока.

Познавательные- извлекать информацию из устной речи использовать её как сигнал к выполнению физического действия; логические: выполнять мыслительные операции анализа и синтеза; соотносить значение разных единиц измерения времени и обосновывать своё мнение.

Коммуникативные- договариваться и приходить к общему мнению, контролировать действия партнёра; адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Ход мероприятия:

1. Оргмомент приветствие.

Сообщение целей и задач мероприятия.

2. Мотивация к тренировочной деятельности

Как вы думаете?

Всё ли мы уже знаем о физкультурно- спортивном комплексе ГТО?

3. Учащимся у которых вызывает сложность регистрация на сайте ГТО

Будет интересна следующая информация.

4. Учащимся у которых вызывает сложность отслеживать свои результаты на сайте ГТО в личном кабинете.

Будет интересна следующая информация.

5. Приглашённые ветераны спорта Кучеров А., Пономарев А.

Рассказывают о своей спортивной жизни показывают личные фотографии, значки, медали. Рассказывают о недавнем успешном участии в сдаче норм ГТО.

6. Рефлексия тренировочной деятельности.

Подведение итогов мероприятия.

Благодарность ветеранам за участие в мероприятии и за их интересный рассказ.

Поздравление ветеранов с успешной сдачей норм ГТО.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕММАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Часы	Дата	Дата	Форма аттестации	Примечания
			план	факт		
1-3	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	2				
	Общие требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	2				
	Физическая культура и спорт. Спорт в России. Массовый спорт.	2				
4-5	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Правила баскетбола. Размер площадки. Линии. Мяч и оборудование. Жесты судей. Правила и обязанности игроков. Личная и общественная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.	2 2			Устный опрос	
6-9	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.	2				
	Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.	2				
	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход	2				

	на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2				
10-12	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	2 2 2				
13-15	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	2 2 2			Прием нормат ивов.	
16-18	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.	2 2 2				

19-21	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).	2				
		2				
		2				
22-24	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.	2				
		2				
		2				

25-27	Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).	2 2 2				
28-30	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.	2 2 2				
31-33	Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.	2 2 2				
34-36	Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и	2 2 2				

	специальных качеств.					
37-39	Учебные игры, максимально приближенные к игровым условиям, с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.	2 2 2				
40-42	Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.	2 2 2				
43-45	Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.	2 2 2			Прием нормат ивов	
46-48	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. Сдача нормативов.	2 2 2				

49	Контрольные нормативы. Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.	2				
50-52	Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2 2 2				
53-55	Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.	2 2 2				
56-58	Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.	2 2 2				
59-61	Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.	2 2 2				
62-64	Техническая подготовка. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям,	2 2				

	направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.	2				
65-66	Техническая подготовка. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.	2 2				
67	Контрольные нормативы	2				
68-72	Участие в соревнованиях	2 2 2 2				

3.4 ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Баскетбол»

[illegible]

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1	Торжественный прием вновь поступивших в спортивную школу.	сентябрь-октябрь	Администрация, родительский комитет, тренер-преподаватель
2	Просмотр соревнований на первенство РК, РФ (видео, телевидение) и их обсуждение.	1-2 раза в течение года	Тренер-преподаватель
3	Встречи со знаменитыми спортсменами: просмотр тренировок спортсменов высокой квалификации, мастер-классов лучших тренеров-преподавателей.	1-2 раза в течение года	Тренер-преподаватель
4	Встречи с ветеранами спорта, ГТО.	1 раз в год, зимой	Администрация, родительский комитет, тренер-преподаватель
5	Проведение тематических праздников и соревнований, посвященных знаменательным датам; проведение торжественных собраний, вручение наград.	В течений года согласно календарю	Администрация, родительский комитет, тренер-преподаватель
6	Тематические диспуты и беседы.	3 раза в течение года	Тренер-преподаватель
7	Обзор политических событий республике, стране, в мире.	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
8	Главные спортивные культурные события стране.	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
9	Экскурсии, культпоходы в театры, на выставки, в музеи.	1 раз в год	Тренер-преподаватель
10	Организация самообслуживания, трудовые сборы и субботники.	Регулярно	Тренер-преподаватель
11	Оформление стендов и стенгазет, «молний» и поздравления по результатам соревнований.	Регулярно	Тренер-преподаватель

12	Проведение показательных выступлений в школах, в поселке, в районе.	2 раза в течение года (или по необходимости)	Родительский актив, тренер-преподаватель
13	Проведение собраний в тренировочных группах вместе с родителями.	2-3 раза в течение года	Родительский актив, тренер-преподаватель
14	Обзор соревнований по виду спорта в Республике Крым, в Российской Федерации.	В течение года	Тренер-преподаватель
15	Регулярное подведение итогов деятельности занимающихся.	2 раза в течение года	Старший тренер, по виду спорта, тренер-преподаватель
16	Торжественные проводы выпускников.	В конце учебного года	Администрация, тренер-преподаватель, родительский актив
17	Различные профилактические беседы.	В течение года	Тренер-преподаватель
18	Беседа о правилах поведения на каникулах.	Перед каникулами	Тренер-преподаватель
19	Беседа о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.	1 раз в течении года	Тренер-преподаватель
20	Беседа «Наш мир без терроризма»	1 раз в течении года	Тренер-преподаватель
21	Беседа по профилактике экстремизма	1 раз в течении года	Тренер-преподаватель
22	Встреча с работником правоохранительных органов.	1 раз в течении года	Тренер-преподаватель

_____ 20 ____ г.

(подпись тренера-преподавателя)

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- дата начала учебного периода - 02.09;
- дата окончания учебного периода - 31.05;
- каникулы с 29.12 по 07.01;
- количество учебных недель - 36;
- количество учебных дней – 72

	Месяц	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю (гр)	Кол-во часов в месяц (гр)	Аттестация/ формы контроля
1 полугодие	Сентябрь	1 неделя	4	16	
		2 неделя	4		
		3 неделя	4		Устный опрос
		4 неделя	4		
	Октябрь	5 неделя	4	16	
		6 неделя	4		
		7 неделя	4		
		8 неделя	4		
	Ноябрь	9 неделя	4	16	
		10 неделя	4		
		11 неделя	4		
		12 неделя	4		
	Декабрь	13 неделя	4	16	
		14 неделя	4		
		15 неделя	4		Прием нормативов
		16 неделя	4		
2 полугодие	Январь	17 неделя	4	12	
		18 неделя	4		
		19 неделя	4		
	Февраль	20 неделя	4	16	Прием нормативов
		21 неделя	4		
		22 неделя	4		
		23 неделя	4		
	Март	24 неделя	4	16	Прием нормативов
		25 неделя	4		
		26 неделя	4		
		27 неделя	4		

	Апрель	28 неделя	4	20	Прием нормативов
		29 неделя	4		
		30 неделя	4		
		31 неделя	4		
		32 неделя	4		
	Май	33 неделя	4	16	Участие в соревнованиях
		34 неделя	4		
		35 неделя	4		
		36 неделя	4		
Объем учебной нагрузки на учебный год 144 часа					