Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 имени 174-го отдельного истребительного противотанкового артиллерийского дивизиона имени Комсомола Удмуртии» города Воткинска Удмуртской Республики

Ложкина Ирина Борисовна

Подписано цифровой подписью: Ложкина Ирина Борисовна
Дата: 2023.10.31 15:35:32 +04'00'

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №17»
_____И.Б.Ложкина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Глазырина Светлана Анатольевна

г.Воткинск, 2023г

Пояснительная записка

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

- Конституцией РФ;
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ;

-Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

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

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от18.11.2015 года №09-3242.

-Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Методические рекомендации 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 ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);

-Уставом МБОУ СОШ № 17.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность: программа актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительный особенности программы: образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно к занятиям физической направленности.

Адресат программы: Количественный состав группы 15 человек. Программа ориентирована на детей в возрасте 11-15 лет.

Практическая значимость программы направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижения положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышения функциональных возможностей, основных систем организма, и формирования потребности систематических занятиях физической культуры и спорта.

Преемственность программы.

Программа учитывает взаимосвязь и преемственность содержания с предметными областями:

-Окружающий мир: обучающиеся знакомятся с погодными условиями, ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.

-История: дети знакомятся с историей развития волейбола, известными волейболистами России.

-Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.

Объем программы: Занятия проходят на базе МБОУ СОШ №17 в спортивном зале 9х20 и школьная спортивная площадка, круглогодично в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 34 недели. Программа рассчитана на 68 часов. Учебная нагрузка составляет 2 часов в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час (один час- 45 минут)

Срок реализации. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 9 месяцев.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнования и мероприятиях, сдача контрольных нормативов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий согласно расписания. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час (один час- 45 минут).

Характеристика вида спорта. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно

связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.

Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важно- мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

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. Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 13-15 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

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;

Цели программы:

Повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования двигательных навыков, основ спортивной техники по баскетболу.

Задачи программы:

1. Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся.
2. Удовлетворение потребностей детей в физическом развитии посредством систематических занятий игры в баскетбол.
3. Выявление и развитие спортивных способностей детей

Учебный план

№1	Учебный материал	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации
1	**Теоретическая подготовка**	**4**	**-**	**4**	
1.1.	История развития легкой атлетики	1	-	1	
1.2.	иена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль	1	-	1	
1.3.	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения	1	-	1	
1.4.	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах	1	-	1	
2	**Общая физическая подготовка**	**3**	**12**	**15**	
2.1.	Строевые упражнения	1	4	5	
2.2.	Гимнастические упражнения	1		5	
2.3.	Упражнения для мышц туловища и шеи	1	4	5	
3	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**20**	**24**	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	1	4	5	
3.2.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1	5	6	
3.3.	Упражнения с отягощениями	1	4	5	
3.4.	Упражнения для воспитания специфической координации	1	7	8	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**1**	**16**	**17**	
5	**Выполнение контрольно-переводных нормативов**	**-**	**3**	**3**	Тестирование
6	**Участие в соревнованиях**	**-**	**2**	**2**	
7	**Самостоятельная работа**			**3**	
ВСЕГО				**68**	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год (6-ти дневная учебная неделя)

Сентябрь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Октябрь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ноябрь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Декабрь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Январь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Февраль						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Март						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс

Апрель						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс

Май						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс

				1	2	3		1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31		

	начало учебного года –01.09.2023
	окончание учебного года -25.05.2024
	каникулы
I	выходные и праздничные дни
	дополнительные каникулы для первоклассников-7 дней
	учебных недель-34/33, учебных дней – 204

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

I четверть 8 недель + 2 дня

сентябрь – 4 недели + 2дня
(01.09.2023-30.09.2023)
октябрь – 4 недели
(02.10.2023-28.10.2023)

Каникулы с 29.10.2023 – 06.11.2023
9 дней

II четверть 7 недель + 3 дня

ноябрь – 3 недели 3 дня
(07.11.2023-30.11.2023)
декабрь – 4 недели
(01.12.2023-30.12.2023)

Каникулы с 30.12.2023 - 08.01.2024
10 дней

III четверть 10 недель + 2 день

январь – 3 недели 2 дня
(09.01.2024-31.01.2024)
февраль – 4 недели
(01.02.2024-29.02.2024)
март – 3 недели
(01.03.2024-22.03.2024)

Дополнительные каникулы для первоклассников **– с 19.02.2024 по 25.02.2024**
7 дней

Каникулы с 23.03.2024 – 31.03.2024
9 дней

IV четверть 8 недель

апрель – 4 недели + 2 дня
(01.04.2024-30.04.2024)
май – 3 недели 4 дня.
(02.05.2024-25.05.2024)

Начало учебного года **- 01 сентября 2023 года**

Окончание учебного года **- 1-8 , 10 классы -25 мая 2024 года; 9, 11 классы - в соответствии с календарным учебным графиком учреждения на 2023-2024 учебный год с учетом расписания ГИА**

Всего учебных недель **- 34 недели (с учетом праздничных дней: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая)**

Каникулы для первоклассников (**дополнительные**) **– 7 календарных дней**

Статьей 112 Трудового кодекса Российской Федерации установлены следующие нерабочие праздничные дни в Российской Федерации:
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;
7 января — Рождество Христово;
23 февраля — День защитника Отечества;
8 марта — Международный женский день;
1 мая — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы;
12 июня — День России;
4 ноября — День народного единства.
Согласно статье 6 ТК РФ законами и иными нормативно-правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации могут быть установлены дополнительные нерабочие праздничные дни. Соответствующая норма содержится также в "Постановлении" Президиума Верховного Суда РФ от 21.12.2011 N 20-ПВ11 и в пункте 8 письма Минтруда России от 10.07.2003 N 1139-21.

Перенос выходных дней

В соответствии с частью 2 статьи 112 Трудового кодекса Российской Федерации при совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочий день. Исключением из этого правила являются выходные дни, совпадающие с нерабочими праздничными днями с 1 по 8 января. Правительство Российской Федерации переносит два выходных дня из числа этих дней на другие дни в очередном календарном году.
В соответствии с частью пятой статьи 112 ТК РФ в целях рационального использования работниками выходных и нерабочих праздничных дней выходные дни могут переноситься на другие дни федеральным законом или нормативным правовым актом Правительства Российской Федерации.
В 2023 году в соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ "О переносе выходных дней в 2023 году" перенесены следующие выходные дни:

- с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля;
- с воскресенья 8 января на понедельник 8 мая.

Поскольку Проектом Постановления Правительства РФ в 2023 году перенесены два выходных дня (1 января и 8 января), то автоматически 7 января 2023 года не переносится на следующий после праздничного рабочий день.

Следовательно, с учетом переноса выходных дней в 2023 году "новогодние каникулы" для работников продлятся 8 дней - с 01 января по 8 января 2023 года.
Длинные выходные ждут россиян также в феврале (23 - 24 февраля).
В 2023 году 8 марта выпадает на среду, и переносов в связи с этим праздником не будет.
В апреле - мае 2023 года работники будут отдыхать с 30 апреля по 1 мая в связи с празднованием Праздника Весны и Труда, а также с 7 по 9 мая в связи с празднованием Дня Победы.

Календарный учебный график

№	Виды подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Итого
1	**Теоретическая подготовка**	1		1		1			1		**4**
2	**Общая физическая подготовка**	2	2	2	2	1	2	2	1	1	**15**
3	**Специальная физическая подготовка**	3	3	1	3	2	4	3	4	1	**24**
4	**Технико-тактическая подготовка**	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**17**
5	**Соревнования**			1					1		**2**
6	**КПН**		1		1					1	**3**
7	**Самост.работа**									3	**3**
	Всего	8	8	7	8	6	8	7	8	8	68

В результате освоения программы «Баскетбол», по завершению курса учащиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, в том числе:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Теория. Тема 1. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

Тема 2. Основы техники игры в баскетбол. Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов. Спортивные соревнования. Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья -информатор, оператор 24 секунд.

Тема 3. Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

2. Общая физическая подготовка

Практика **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

3. **Специальная физическая подготовка**

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).

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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Технико-тактическая подготовка.

Практика. Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

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

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

5. Система контроля и зачетные требования

Практика:

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих выполнению программы;
- определения уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- тестирование для определения теоретической подготовленности;
-контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Итоговая аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года обучения (май), текущая аттестация проводится в середине учебного года (декабрь). Расписание проведения итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контроль подготовленности волейболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Контрольно-измерительные материалы

Участие в соревнованиях

Практика: в течение года дети участвуют в школьных и городских соревнованиях по баскетболу.

ид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка	
		СОЭ	
Общая физическая подготовка	Бег 20 м	4,2	4,5
	Прыжок в длину с места (см)	160	155
	Прыжок по Абалакову (см)	30	28
	Бег 300 м (мин.сек) НП бег 600 м (мин.сек) УТГ	1,16	1,20
	коростное ведение 3 обводки, 2 броска (сек, попадание)	15,0	15,3
	Дистанционные броски с штрафной линии (% из 10 бросков)	30	30

Рабочая программа воспитания

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;

- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализовывается план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	Республиканский фестиваль оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии»	Октябрь
	Организация встреч с ведущими игроками сборных команд по баскетболу	Февраль
	Легкоатлетический пробег «Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Походы выходного дня	В течение года
	Участие в творческих конкурсах «На зарядку становись», «Мой любимый тренер»	Ноябрь
Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка стадиона и прилегающая к нему территория)	Май
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
	Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся.	Октябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью.	Апрель
	День открытых дверей в МБОУ СОШ №!7. Проведение соревнований по баскетболу	Май

Основные условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30

3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	8
4	Свисток	штук	4
5	Секундомер	штук	1
6	Стойка для обводки	штук	2
7	Фишки (конусы)	штук	16
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1

Информационное обеспечение:

Использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, или тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответстующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

Методическое обеспечение

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:

Принцип психологичности предполагает более глубокое проникновение в духовный мир подростка и его эмоциональную сферу;

Принцип воспитания предполагает осознание и формирование общечеловеческих ценностей;

Принцип практикоориентированности предполагает разработку социально значимых творческих проектов досуговых программ и их реализацию, вариативность, преемственность;

Принцип развивающего обучения предполагает субъектность ребенка в учебном процессе;

Принцип индивидуального подхода в обучении предполагает индивидуальную работу в процессе реализации программы.

Словесные методы:

Объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

Показ упражнений, наглядные пособия: правильное ведение мяча, оказание первой медицинской помощи, видеофильмов «Правила игры в баскетбол», «Самые известные баскетболисты России.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах. Участие в соревнованиях. Зачеты, тестирования.

Список литературы и информационное обеспечение

1. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
3. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г

4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений.- М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Википедия свободная энциклопедия https://ru.wikipedia.org
7. Официальный сайт Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/
8. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
9. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004