

Министерство образования и науки Курской области
Областное казённое общеобразовательное учреждение
«Верхнелюбазская школа - интернат»
Фатежского района Курской области с. Верхний Любаж

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол от 25.08.2023г.
№01



О.В. Широких

Приказ от 28.08.2023г.

№28

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»
(Базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Третьякова Л.В.
тренер-преподаватель

с. Верхний Любаж, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»,

ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. №1- 54;

Устава Областного казённого общеобразовательного учреждения «Верхнелюбавская школа-интернат», утверждённый приказом комитета образования и науки Курской области №1-1142 от 06.11.2015г;

- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 28.08. 2023 г.

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

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Баскетбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия баскетболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра баскетбол - одна из захватывающих, интересных

и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Баскетбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы определяется тем, что баскетбол – один из наиболее увлекательных видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

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

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

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

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

Возрастные периоды развития физических качеств

Таблица 1

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
7-8 лет	Младший школьный возраст	высокий уровень активности стремление к общению вне семьи стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо понимание различий пола стремление получить время на самостоятельные занятия ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным
9-11 лет		стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности стремятся к большой мускульной активности любят коллективные игры шумны, спорят влюбчивы боятся поражения, чувствительны к критике интересы постоянно меняются мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству начинают осознавать нравственные нормы пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

12-15 лет	Старший школьный возраст	мальчики склонны к групповому поведению дети испытывают внутреннее беспокойство антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды сопротивление критике
16-18 лет		девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками наблюдается беспокойство о своей внешности растет социальная активность стремление к достижению независимости от своей семьи поиск себя происходит выбор будущей профессии возникновение первой любви проявляются крайности в поведении

Организация образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения – 72 часа, 1 раз в неделю по два академических часа.

Количество детей в группе - 13 человек (смешанная, разновозрастная), у которых нет медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы.

Формы обучения: очная в учреждении в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Педагогические принципы программы

- Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
- Принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).
- Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).
- Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.
- Принцип индивидуального подхода.
- Принцип сознательности и активности.

1.2. Цели программы

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

1.3. Задачи программы

Стартовый уровень программы

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.4.Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать* :

- историю развития баскетбола в мире; историю развития отечественного баскетбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного баскетбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в баскетболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности баскетболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами баскетбола;
- методику организации и проведения соревнований по баскетболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- баскетбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой баскетбольных стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
- играть в баскетбол по упрощённым и основным правилам;

- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – с элементами баскетбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
 - анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
 - анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
 - проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
 - демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
 - помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
 - осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
 - организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами баскетбола;
 - вести здоровый образ жизни;
 - проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
 - соблюдать правила безопасности во время занятий баскетболом.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях. В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико- тактической.

1.5. Содержание программы

Учебный план (1 года обучения)

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности	1		1	Беседа, опрос
2	Основы физическая подготовка	13	1	12	Беседа, опрос. зачёт
3	Специальная физическая подготовка	13	2	11	Соревнования, индивидуальны е и групповые игровые действия

4	Технические элементы в игровом процессе	23	3	20	Свободная игра, индивидуальные и групповые действия
5	Тактические действия	20	3	17	Зачет
6	Итоговое занятие	2		2	Тестирование, соревнования
	Итого часов	72	9	63	

Содержание учебного плана

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

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

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

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)(12ч)

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

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

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

3)Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

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

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)(13ч)

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

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

3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

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

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько

повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой 12 нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

б) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка(23ч)

1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое

ведение мяча на месте и в движении. Введение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

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

Тактическая подготовка(20ч)

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

Тактика нападения

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

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

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи

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

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв). Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. • Тактика защиты Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

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

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

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

Различные виды спорта и подвижные игры

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

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

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

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

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

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

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При

отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

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

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

2.1. Календарный график

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 2

№ п/п	Группа	Год обучения , номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	
1	1	2023г.-2024г.	02.10.2023г.	25.05.2024г.	36	72	2	1 раз по 2 часа	04.11.2023г.; 01.01.2024г.-07.01.2024г.; 23.02.2024г.-25.02.2024г.; 08.03.2024г.; 01.05.2024г.-05.05.2024г.; 09.05.2024г.-12.05.2024г.	

2.2. Оценочные материалы

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

Таблица 3

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половин тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная, поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

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

2.4. Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Таблица 4

№ п/ п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестаци и
1.	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект	Лекция, беседа, практическое занятие	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь	Практическое занятие, игра	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
3.	Специальная	Фото и видео материалы,	Практическое	Свободная игра,

	физическая подготовка	мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь	занятие, игра	соревнования, индивидуальные и групповые действия
4.	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь.	Практическое занятие, игра	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия

2.5. Условия реализации программы

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

Материально-технические:

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал.

Для проведения внеурочного занятия баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. баскетбольный щит с кольцом - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 13 шт.
6. Баскетбольная корзина для мячей.
7. Мячи баскетбольные - 20 шт.

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

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.

Видеоматериалы по спортивным играм.

Перечень Интернет-источников: аудио, видео

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей».

<https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

Кадровое обеспечение программы:

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

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

3. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно- патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества; - сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей целевым приоритетом является создание благоприятных условий для

усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей : с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу-время, потехе-час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;

- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Основные направления

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

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

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

Групповые формы работы: создание творческих групп.

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

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

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

Планируемые результаты

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

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

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

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

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

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

Способы проверки ожидаемых результатов

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

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-

преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

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

Работа с коллективом обучающихся

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

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

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

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

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

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

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

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

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

Работа с родителями

Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;

- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
 - диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
 - совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психолого- педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

- организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);
- здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых:

-адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно- тренировочному процессу). Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно- тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно- воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Проведение мероприятия в Рамках «Спорт против наркотиков!»	Беседа, просмотр видеофильма	октябрь	Тренер-преподаватель
2	«День волейбола»	Спортивный праздник	ноябрь	Тренер-преподаватель
3	Размещение на сайте спортивной информации о школе и достижениях занимающихся	Коллективное обсуждение	В течение года	Тренер-преподаватель
4	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Профилактическая беседа	Январь	Тренер-преподаватель
5	Индивидуальная работа с родителями.	Беседы	В течение года	Тренер-преподаватель

6	Спортивные мероприятия посвящённые «Дню защитника Отечества!»	Спортивный праздник	Февраль	Тренер-преподаватель
7	«Мы разные, но мы вместе»	Беседа о взаимоотношениях в команде.	март	Тренер-преподаватель
8	«Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Тематическая беседа	март	Тренер-преподаватель
9	«Умеешь ли ты решить свои проблемы»	Беседа	май	Тренер-преподаватель
10	Обсуждение итогов года	Коллективное обсуждение	май	Тренер-преподаватель

2.6. Список литературы для педагога.

- Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
- .Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
- 2. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
- Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120- 128.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 375 с.
- Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
- Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с. Колодницкий Г.А.
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. / В.С. Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
= Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
 - Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
 - Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.

5. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Таблица 6

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Колич ество часов	Форма/ти п занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
2			Правила игры. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
3			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
4			Правила игры. Теоретическое занятие	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
5			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	Теория	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
6			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль

			координационных способностей			ая площадка	
7			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
8			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
9			Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
10			Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
11			Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
12			Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
13			Совершенствовать	1	Теория,	Спортивный	Текущий

			стойку игрока в баскетбол		практика	зал, спортивная площадка	контроль
14			Совершенствовать стойку игрока в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
15			Баскетбол. Бросок мяча Развитие координационных качеств	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
16			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
17			Различные передачи мяча в парах,	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
18			Баскетбол. Бросок мяча Развитие координационных качеств	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
19			Совершенствование передачи мяча партнёру	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
20			Инструктаж ТБ. Совершенствование передачи мяча	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
21			Баскетбол. Бросок мяча Развитие координационных качеств	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
22			Передача мяча в парах, бросок в кольцо	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

23			Передача мяча в парах, бросок в кольцо	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
24			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
25			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
26			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
27			Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
28			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
29			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
30			Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
31			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
32			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

33			Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
34			Ловля и передача мяча одной и двумя руками в парах.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
35			Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение и броски мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
36			Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение и броски мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
37			Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение и броски мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
38			Инструктаж по Т/Б. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
39			Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
40			Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
41			Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
42			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

			плеча.				
43			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
44			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
45			Баскетбол. Тактические действия.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
46			Баскетбол. Тактические действия.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
47			Баскетбол. Тактические действия.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
48			Закрепление навыков игры баскетбол	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
49			Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
50			Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
51			Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
52			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль

53			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
54			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
55			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
56			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
57			Закрепление навыков бросков в корзину.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
58			Баскетбол. Штрафные броски	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
59			Баскетбол. Штрафные броски	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
60			Баскетбол. Штрафные броски	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
61			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн ая площадка	Текущий контроль
62			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивн	Текущий контроль

						ая площадка	
63			Баскетбол. Обучение приёму перехват мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
64			Обучение приему Баскетбол. Перехват мяча.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
65			Баскетбол. Нападение и защита. Игра по правилам	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
66			Баскетбол. Нападение и защита. Игра по правилам.	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
67			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
68			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
69			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
70			Баскетбол. Штрафные броски	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
71			Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра по правилам	1	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль
72			Подведение итогов	1	Теория,	Спортивный	Текущий

			учебно-тренировочных занятий за год.		практика	зал, спортивн ая площадка	контроль
Итого				72			

Приложение 2

Подвижные игры

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добегал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры,

носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды –

«охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается

водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.