

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа «Темп»

Принята
на педагогическом совете

Протокол № 1
от 18.08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Темп»
В.П. Чупин
приказ № 56/п.с. от 18.08
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

физкультурно-спортивная направленность
уровень: разноуровневый
возраст обучающихся: 8–18 лет
нормативный срок освоения программы: 8 лет

Авторы-составители:

Журбенко Н.А.,
зам директора по УВР.,
Чупин В.П.,
директор ДЮСШ «Темп»

Программу реализуют:

тренеры – преподаватели по баскетболу

п. Нижний Ингаш

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы
- Формы обучения
- Режим занятий

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Методически материалы
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Календарный учебный график

10. Список литературы

Приложение № 1 «Контрольный тест по баскетболу»

Приложение № 2 «Инструкция № 1 по технике безопасности при

проведении занятий по спортивной игре «Баскетбол»»

Приложение № 3 «Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий спортивных и подвижных игр»

Приложение № 4 «Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале»

Приложение № 5 «Инструкция № 4 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении»

Приложение № 6 «Примерная форма индивидуальный план для конкретного обучающегося», «Примерная форма индивидуальный план для обучающихся одной группы»

Приложение № 7 «Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по баскетболу»

Приложение № 8 «Примерная форма календарно-тематического планирования»

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.М. Портнов и др М.: Советский спорт, 2008 г.- 100с.

- Устава МБУ ДО ДЮСШ «Темп», локальных актов и других нормативно–правовых и нормативно–методических документов МБУ ДО ДЮСШ «Темп».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням:**

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений,

базовый уровень – освоение основных элементов,

продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития обучающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической),

воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по баскетболу

Актуальность программы состоит в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, 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, ребята более раскрепощаются, что раскрывает их скрытые возможности; формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом и один из самых популярных видов спорта в мире. Игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой личности, развитие физических сил и способностей. В игре интересен, прежде всего, процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций. Участникам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с партнерами, проявлять ловкость, выносливость, быстроту и силу. Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему.

Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях баскетболом и направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся; способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа предполагает проведение занятий в спортивном зале и тренажерном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные

навыки игры в баскетбол, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительными особенностями программы является то, что обучающиеся принимаются в ДЮСШ независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, обучающихся на всех уровнях образовательного процесса.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в образовательный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований разного уровня.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории волейбольного спорта, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа разработана на основе примерной программы, разработанной:

– Портнова Ю.М. и др. – Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2008 г.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия, направлена на овладение начальных основ техники баскетбола, а также реализация принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, их гармоничному развитию как членов общества, развитие их морально-волевых качеств и физических навыков через занятие и изучение спортивной игры в баскетбол.

Задачи реализации программы:

- популяризация баскетбола и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координация движений, гибкость, быстрота реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам спортивные игры в баскетбол, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;
- формирование нравственно–этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально–волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в районных, краевых соревнованиях по баскетболу;
- формирование отношения к спортивной игре в баскетбол как возможной области будущей деятельности;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Адресат программы. Программа «Баскетбол» разработана для обучающихся учреждения в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор обучающихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося.

На стартовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом. На этом этапе осуществляется знакомство с азами баскетбольного вида спорта

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

Группы продвинутого уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых обучающихся, минимальный возраст которых 10 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Стартовый уровень – 15-20 человек

Базовый уровень-12-15 человек

Продвинутый уровень 10-15 человек

Объем программы, срок

освоения:

Программа «Баскетбол» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 8 - и лет обучения.

Общий объем освоения программы определяется содержанием программы

Стартовый уровень:

- 1 год обучения- 312 часов

Базовый уровень:

- 2 года обучения – 936 часов;

Продвинутый уровень:

- 5 лет обучения– 3952 часа;

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме, при необходимости дистанционная форма.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями обучающиеся проходят периодические медосмотры.

Очная форма обучения: каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся их

психологического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. При этом воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения

отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 15 до 20 обучающихся в группе.

Зимой занятия проводятся в спортивном зале, летом занятия проводятся на спортивной площадке. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер) занятия переносятся в спортивный зал.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Дистанционная форма обучения. При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Обучающимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с обучающимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с обучающимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);

- создание видеоуроков;

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы обучающихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с обучающимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Обучающиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;

- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);

- гарнитура;

- веб-камера;

- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее

выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 52 недели.

46 учебных недель и 6 недель самостоятельной подготовки.

Занятия по программе проводятся:

- На стартовом уровне при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю (3 занятия по 2 часа), 312 часов;

- На базовом уровне при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 или 5 раз в неделю (3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час), 468 часов;

- На продвинутом уровне:

- при нагрузке 12 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (4 занятия по 3 часа или 6 занятий по 2 часа), 624 часов;

- при нагрузке 16 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (5 занятий по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 4 часа), 832 часов;

- при нагрузке 18 часов занятия проводятся 5 или 6 раз в неделю (4 занятия по 4 часа, 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа), 936 часов.

Общее количество часов по программе -5200 часов.

Продолжительность занятия (академического часа) для детей 7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 40 минут. Между занятиями перерыв 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ «Темп» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их

возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Особенности образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является **разноуровневой**.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	НП			УТГ				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Теоретическая	8	10	10	16	16	25	30	30
2.	Общая физическая	115	138	138	124	124	80	80	80
3.	Специальная физическая	66	90	90	107	107	139	156	156
4.	Техническая	41	82	82	98	98	142	172	172
5.	Тактическая	31	54	54	96	96	120	133	133
6.	Игровая	29	50	50	68	68	100	118	118
7.	Контрольные календарные игры и	10	30	30	39	39	86	89	89
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	29	29	57	66	66
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	29	29	57	66	66
10.	Контрольные испытания	8	10	10	12	12	20	20	20
11.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	6
12.	Подготовка в спортивном лагере / по индивидуальным планам	По специальному плану							
	Всего часов	312	468	468	624	624	832	936	936

Учебный план тренировочных занятий для группы начальной подготовки по баскетболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	115	13	102	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	66	8	58	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	82	10	72	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Игровая	29	4	25	Зачет
7.	Контрольные нормативы	12	4	8	Сдача контрольных нормативов

8.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Опрос
9.	Контрольные и календарные игры	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	312	45	267	

**Учебный план тренировочных занятий
для группы начальной подготовки
по баскетболу (нагрузка 9 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	138	20	118	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	90	21	69	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	166	20	146	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	14	4	10	Сдача контрольных нормативов
7.	Игровая	50	8	42	Зачёт
8.	Теоретическая подготовка	10	8	2	Опрос
9.	Контрольные и календарные игры	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	468	81	387	

**Учебный план тренировочных занятий
для группы тренировочного этапа
по баскетболу (нагрузка 12 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	124	10	114	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	107	10	97	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	233	35	198	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	29	10	19	Зачёт

5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	18	4	14	Сдача контрольных нормативов
7.	Игровая	97	25	72	Зачёт
8.	Теоретическая подготовка	16	12	4	Опрос
9.	Контрольные и календарные игры	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	624	106	518	

**Учебный план тренировочных занятий
для группы тренировочного этапа
по баскетболу (нагрузка 16 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	80	20	60	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	139	21	118	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	348	20	328	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	57	10	47	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	26	2	24	Сдача контрольных нормативов
7.	Игровая	157	30	127	Зачёт
8.	Теоретическая подготовка	25	19	6	Опрос
9.	Контрольные и календарные игры	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	832	122	710	

**Учебный план тренировочных занятий
для группы тренировочного этапа
по баскетболу (нагрузка 18 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	80	20	60	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	156	25	131	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	394	30	364	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	66	15	51	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	26	4	22	Сдача контрольных нормативов
7.	Игровая	184	35	149	Зачёт
8.	Теоретическая подготовка	30	22	8	Опрос
9.	Контрольные и календарные игры	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	936	151	785	

3. Содержание программы

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в баскетбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики игры. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для группового выполнения.

1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Основы командной игры в баскетбол.

Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол». Цели и задачи обучения. Приём заявлений и медицинских допусков. Входной контроль – диагностика обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Практика. Входной контроль – диагностика обучающихся.

2. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Общая физическая подготовка:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно–спортивных занятиях, самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Подвижные спортивные игры, игры с предметами, специальные эстафеты.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

- Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).
- Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
- Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков).
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты).

- Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры.
- Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

3. Техническая подготовка.

Теория. Общие основы игры в баскетбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в баскетбол. Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Практика. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Теория. Тактика защиты. Действия игрока в защите, индивидуальные действия. Групповые действия.

Теория. Тактика нападения. Действия игрока в нападении, индивидуальные действия. Групповые действия.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Психологическая подготовка.

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А также воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого–педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения.

6. Спортивные соревнования по баскетболу.

Теория. Правила игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика. Учебные двусторонние игры в баскетбол, с ограничениями и дополнительными правилами. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико–тактической и интегральной подготовки. Участие в

соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

7. Промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация выполнение тестовых заданий в течение учебного года. Итоговая аттестация обучающихся. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

общая физическая и специальная физическая подготовка;
техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

8. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к баскетболу	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой баскетбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в баскетболе терминологией, знать правила игры в мини-баскетбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Матчевые встречи, районные соревнования	Районные, межрайонные, соревнования	Районные, межрайонные, региональные соревнования

4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапах являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

уровень освоения основ техники баскетбола;

уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

К концу обучения по программы обучающиеся должны **знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- сведения об истории баскетбола, о современных передовых баскетболистах, командах;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение;
- теоретические основы игры в баскетбол, правила игры;
- индивидуальные, групповые и командные действия, тактику нападения, тактику защиты;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу, жесты баскетбольного судьи;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

уметь:

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке;
- применять в игре изученные технико–тактические действия (техникой перемещений, стоек баскетболиста и действий игрока в нападении и в защите, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом и на соревнованиях;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- проводить специальную разминку для баскетболиста;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с

задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Участие в
соревнованиях: Стартовый
уровень**

Внутришкольные соревнования по баскетболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по баскетболу среди ОО Нижнеингашского района.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по баскетболу среди ОО Нижнеингашского района.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ
УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА ЛИЦА, НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ**

В группах 1-6 годах обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

В группах 7-8 годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения обучающихся.

**Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным
разделам учебной дисциплины**

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

Вводное занятие. Основы командной игры в баскетбол.	Посещаемость, успеваемость, диагностика	Тестовые задания	Тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Техника игры в баскетбол	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Тактика игры в баскетболе	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые задания	Тестовые задания
Спортивные соревнования по баскетболу	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях

Средства контроля.

Основной показатель работы по программе – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде выполнения тестовых заданий (тестирование и контрольные упражнения). Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Диагностика проводится в начале учебного года. Предварительное тестирование в середине учебного года, итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

Критерии и формы оценивания образовательных результатов.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке в конце учебного года.

Задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может

выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по пятибалльной системе.

При проведении упражнений по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Методика проведения контрольных упражнений и оценка по технической подготовке.

1. Скоростное ведение мяча.

От лицевой линии мериться 20 м. Игрок с мячом находится за лицевой линией. По сигналу игрок ведет мяч правой рукой до дальней отметки (20 м) и назад – левой. При пересечении линии секундомер выключается. Оценивается техника ведения мяча и время выполнения упражнения.

2. Ведение мяча и бросок (обводка области штрафного броска).

Игрок становится лицом в поле за лицевой линией справа от щита в месте ее пересечения с линией области штрафного броска.

Как только игрок пересек линию, включается секундомер. Игрок ведет мяч правой рукой, обводя область штрафного броска справа налево. Между усиками он входит в нее и правой рукой бросает мяч в корзину. Поймав мяч в прыжке после отскока (либо попадания), он ведет мяч левой рукой, выходя между лицевой линией и 1 усиком и обводя область штрафного броска в обратном направлении, входит в нее между усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Секундомер останавливается в момент попадания мяча в корзину или касания кольца при неточном броске.

В попытке учитывается:

- время выполнения;
- количество попаданий;
- правильность техники (педагогическая оценка).

3. Прыжок вверх с места (по Абалакову).

Прыжок выполняется толчком двух ног от поверхности пола со взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.

4. Челночный бег 40 с на 28 м, м

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 30 м. Отмеряют 28-ти метровый участок (длина баскетбольной площадки), начало и конец которого отмечают чертой (стартовая и финишная). Спортсмен становится за стартовой линией и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, касаются линии и возвращаются к стартовой линии, касаются ее и снова бежит к дальней – финишной черте и так в течение 40 секунд. Учитывают расстояние, которое пробегает спортсмен за 40 секунд.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование. Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической ошибки, анализировать и искать пути их устранения. подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « – » при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Нормативные требования по физической подготовке

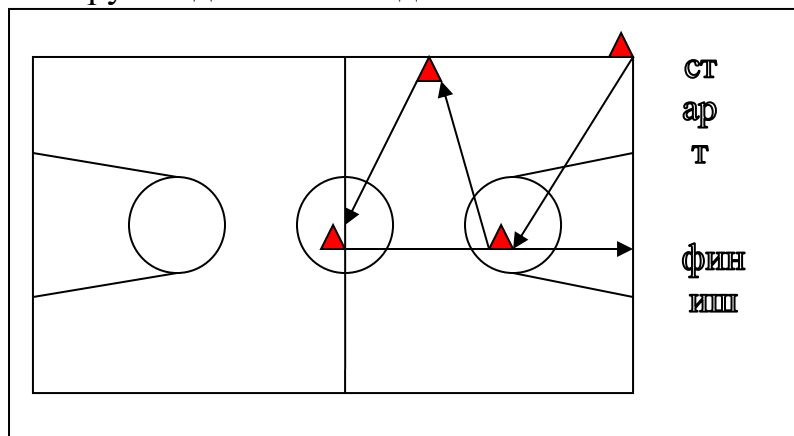
Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
ГНП	1-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	2-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37

Техническая подготовка

Описание тестов

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.



Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

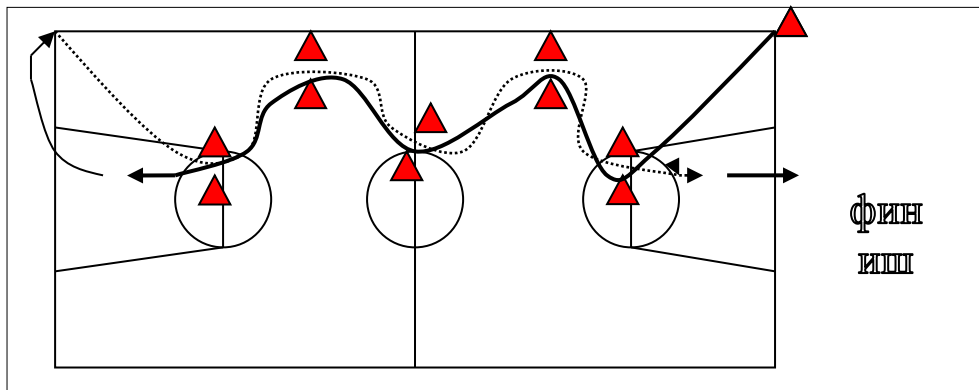
Общесметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

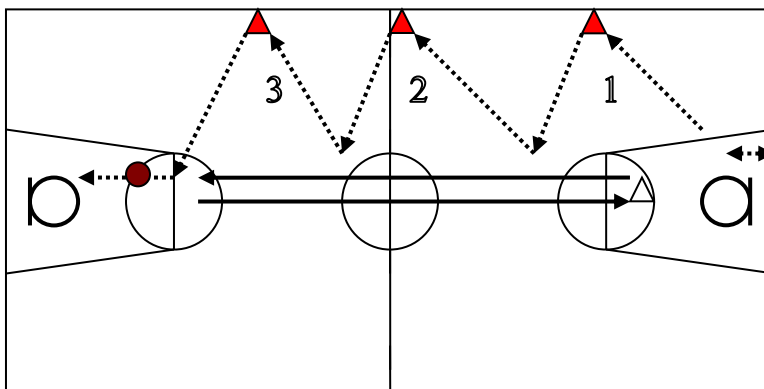
1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

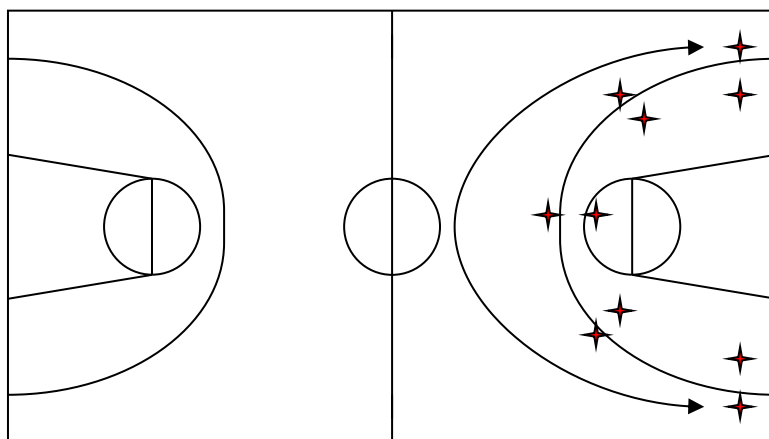
Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчи ки	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
ГНП	1-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	2-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

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. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится

на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны

без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности баскетболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого баскетболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств баскетболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций баскетболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности баскетболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный баскетбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в периодах, в конце периода, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.
- Приемы саморегуляции:
 - самоприказ;
 - самовнушение;
 - отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности баскетболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБУДО ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУДО ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Список литературы для педагога

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва./ Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2008 г.

Азбука спорта./ Л.В.Козырева – М.: «Физкультура и спорт», 2003 г.

Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г, - 230 с

Список литературы для детей

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001

Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.ил.

500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: ФиС, 2003г. – 304с.,ил.

Спорт: энциклопедия ОЛМА «Взгляд на мир», Е.Я. Гик.: ОлмаМедиаГрупп/Просвещение, 2014. – 304 с.

Список литературы для родителей

Гомельский В. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо, 2015г.

Спортивные игры на уроках физкультуры/ под общей ред. О.Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.-276с.

Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка, Елена Первушина.: ООО «Альпина нон-фикшн», 2017 – 426 с.

Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Ссылки на сайты:

<https://russiabasket.ru/>

<http://moscowbasket.com/>

<https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/>

<https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyie-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya>

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, баскетбольные кольца, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу необходимы: спортивная площадка, спортивный и тренажерный зал.

Занятия по баскетболу проходят в МБУ ДО ДЮСШ «Темп» находящегося по адресу ул. Красная площадь, 24 а. В здании имеются:

- кладовая для хранения инвентаря;
- тренерский кабинет;
- санузел.

Места проведения занятий оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми

табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса:

- баскетбольные мячи
- набивные мячи,
- эспандеры,
- скакалки.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПин 2.4.3648-20 и СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Баскетбольные кольца	6
4	Мячи баскетбольные	3
5	Мячи волейбольные	8
6	Мячи набивные	3
7	Эспандеры лыжные	5
8	Скакалки	15
9	Стадион	1
10	Ноутбук	1
11	Гимнастический мостик	2
12	Тренажеры	10

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

9. Календарный учебный график.

- Продолжительность учебного года:
- начало учебного года - 01 сентября
- окончание учебного года – 31 августа
- Количество учебных недель: 52
- Летний период:
- очная форма 01.06 – 30.06., 17.08 – 31.08 каждого года (6 недель)

Примерный календарный учебный график.

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый 1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152	312 часов	3 занятия по 2 часа
Базовый 2 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Базовый 3 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Углубленный 1,2 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	624 часа	4 занятия по 3 часа
Углубленный 3 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	832 часа	4 занятия по 4 часа
Углубленный 4,5 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	257 или 301	936 часов	4 занятия по 4 часа и 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа

**Примерный годовой учебный план -график для стартового уровня
Первый год обучения**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего за год
1.	Теоретические сведения	1	-	1	-	1	-	1	1	2		1	-	8
2.	ОФП	9	10	10	9	10	9	10	10	9	10	9	10	115
3.	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	66
4.	Техническая под-ка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	41
5.	Тактическая под-ка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
6.	Игровая под-ка	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	29
7.	Контрольные и календарные игры			2	2	2	2	2						10
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Контрольные испытания		4						4					8
10.	Мед. контроль	2								2				4
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО	27	28	29	26	29	26	29	28	27	23	23	17	312

Примерный годовой учебный план -график для базового уровня, второго и третьего года обучения.

Второй и третий год

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего за год
1.	Теоретические Сведения	1		1	1	2		1		1	1		2	10
2.	ОФП	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	11	12	138
3.	СФП	9	9	9	9	9	9	9	7	7	4	7	2	90
4.	Техническая под-ка	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	82
5.	Тактическая под-ка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	54
6.	Игровая под-ка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	50
7.	Контрольные и календарные игры	3			4	3	4	2	5	2			7	30
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Контрольные испытания		4						4	2				10

10.	Мед. контроль	2										2		4
11.	Восстановительные мероприятия													
	Всего	42	40	37	41	42	38	39	42	41	32	36	38	468

Примерный годовой учебный план-график для продвинутого уровня.

Первого и второго года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего за год
1.	Теоретические Сведения	1	2	1	2	2	2	2		1	1		2	16
2.	ОФП	10	11	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10	124
3.	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
4.	Техническая под-ка	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	9	8	98
5.	Тактическая под-ка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6.	Игровая под-ка	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	68
7.	Контрольные и календарные игры		2		4	4	7	4	7		4	5	3	39
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
9.	Контрольные испытания	4			2			2					4	12
10.	Мед. контроль	2			2								2	6
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	29
	Всего	51	51	46	57	52	55	53	53	46	52	52	56	624

Третьего года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего за год
1.	Теоретические сведения	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
2.	ОФП	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	5	80
3.	СФП	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	139
4.	Техническая под-ка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142
5.	Тактическая под-ка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6.	Игровая под-ка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
7.	Контрольные и календарные игры	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	86

8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	5	5	6	5	5	5	6	57
9.	Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
10.	Мед. контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
11.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	5	6	5	5	6	57
	ВСЕГО	72	68	68	67	68	67	70	70	75	70	69	68	832

Четвертого и пятого года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего за год
1.	Теоретические сведения	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	30
2.	ОФП	6	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	80
3.	СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4.	Техническая под-ка	14	14	15	14	15	14	14	14	15	14	14	15	172
5.	Тактическая под-ка	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
6.	Игровая под-ка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	118
7.	Контрольные и календарные игры	7	7	8	7	8	7	8	7	8	7	7	8	89
8.	Инструкторская и судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
9.	Контрольные испытания	2	3		3	2		2	3			3	2	20
10.	Мед. контроль	3								3				6
11.	Восстановительные мероприятия	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
	ВСЕГО	79	80	76	79	78	76	76	79	80	76	78	79	936

10.Список литературы

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
3. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
5. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол.Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
6. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
7. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г
10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000
11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
Для детей
1. Краузе, Джерри В. Баскетбол- Навыки и упражнения. - М, 2006
2. Дрюэт Д. Спорт для начинающих. Баскетбол. Плавание. Теннис, Футбол, М, 2002.

Контрольный тест по баскетболу

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891 +
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит +
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) III О.И. в Сент-Луисе +
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи +

в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча +
- б) повороты
- в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.

в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3

б) 2 +

в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

а) 10 сек.

б) 18 сек.

в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут +

в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров

Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении занятий по спортивной игре «Баскетбол»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 10 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- учащемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.

1.4. обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

1.6. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;
- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия

- и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
 - при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
 - по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция № 3

по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Обучающийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Обучающийся обязан не заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством тренера-преподавателя.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в

чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера- преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

1. Общие требования

1.1. Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения обучающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Обучающиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой

поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Примерная форма индивидуального учебного плана для конкретного обучающегося

«Утверждаю»
 Должность ответственного лица
 И.О. Фамилия _____
 «____» _____

Индивидуальный учебный план

_____ (фамилия, имя обучающегося в Р.п.)

по освоению _____

(наименование образовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год в группе _____

дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во ак.ч. по программному учебному плану)			количество академических часов с учетом индивидуализации			кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Тренер-преподаватель ____/_____

Примерная форма индивидуальных учебных планов для обучающихся одной группы /объединения

«Утверждаю»

Должность ответственного лица

И.О. Фамилия _____

«___» _____

Индивидуальные учебные планы (свод)

по освоению _____

(наименование образовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год

Наименование объединения /группы	Уровень/год обучения	Кол-во учебных недель (расчетные сроки реализации программы)	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость (всего ак. ч. в год)	Кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации

Тренер-преподаватель _____ / _____

Примерная форма календарно-тематического планирования

№ п / п	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа		Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Спортивный зал	Устный опрос. Журнал по ТБ и ПБ
2				беседа		Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Спортивный зал	устный опрос
3				фронтальная		ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	тестирование
4				фронтальная		ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	тестирование
5				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Спортивный зал	наблюдение
6				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Спортивный зал	наблюдение
7				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Спортивный зал	наблюдение
8				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Спортивный зал	наблюдение
9				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	наблюдение
10				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	наблюдение
11				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Контрольные испытания.	Спортивный зал	зачет
12				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Контрольные испытания.	Спортивный зал	зачет
13				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	наблюдение
1				групповая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	тестирование

4								
1 5				групповая		ОРУ. ОФП. Соревнования.	Спортивный зал	тестирование
1 6				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	наблюдение
1 7				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортивный зал	наблюдение
1 8				групповая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортивный зал	наблюдение
1 9				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	наблюдение
2 0				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	наблюдение
2 1				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Спортивный зал	наблюдение
2 2				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Спортивный зал	наблюдение
2 3				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	наблюдение
2 4				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Спортивный зал	наблюдение
2 5				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Спортивный зал	наблюдение
2 6				фронтальная, индивидуальн ая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Спортивный зал	наблюдение
2 7				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	тестирование
2 8				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	тестирование
2 9				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	тестирование

3 0				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	Спортивный зал	тестирование
3 1				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Спортивный зал	тестирование
3 2				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	тестирование
3 3				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Спортивный зал	тестирование
3 4				фронтальная		ПМП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	тестирование
3 5				фронтальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
3 6				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
3 7				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
3 8				фронтальная, индивидуальная		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
3 9				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	наблюдение
4 0				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	наблюдение
4 1				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
4 2				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение

4 3				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	наблюдение
4 4				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Спортивный зал	зачет
4 5				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Спортивный зал	зачет
4 6				фронтальная игровая		Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	наблюдение
4 7				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
4 8				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
4 9				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
5 0				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
5 1				фронтальная игровая		СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
5 2				фронтальная игровая		СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
5 3				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	наблюдение
5 4				фронтальная игровая		Соревнования. Зачет	Спортивный зал	наблюдение
5 5				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	наблюдение
5 6				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Спортивный зал	наблюдение

					Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
5 7			фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	наблюдение
5 8			фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	наблюдение
5 9			фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	наблюдение
6 0			фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	наблюдение
6 1			фронтальная игровая		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	наблюдение
6 2			фронтальная игровая		Правила техники безопасности.	Спортивный зал	наблюдение
6 3			фронтальная игровая		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Спортивный зал	наблюдение
6 4			фронтальная игровая		ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	наблюдение
6 5			фронтальная игровая		ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	наблюдение
6 6			фронтальная игровая		ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	наблюдение
6 7			фронтальная игровая		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи несчастным случаям.	Спортивный зал	наблюдение
6 8			фронтальная игровая		Соревнования.	Спортивный зал	зачет
6 9			фронтальная игровая		Соревнования.	Спортивный зал	зачет

7 0				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортивный зал	наблюдение
7 1				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортивный зал	наблюдение
7 2				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	наблюдение
7 3				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	наблюдение
7 4				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Спортивный зал	наблюдение
7 5				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	наблюдение
7 6				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спортивный зал	наблюдение
7 7				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	наблюдение
7 8				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортивный зал	наблюдение
7 9				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	наблюдение
8 0				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	наблюдение
8 1				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение
8 2				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение
8 3				фронтальная игровая		Соревнования.	Спортивный зал	зачет

8 4				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	наблюдение
8 5				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	наблюдение
8 6				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Спортивный зал	наблюдение
8 7				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Спортивный зал	наблюдение
8 8				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Спортивный зал	наблюдение
8 9				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
9 0				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	наблюдение
9 1				групповая		Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
9 2				групповая		Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
9 3				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортивный зал	наблюдение
9 4				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	наблюдение
9 5				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
9 6				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	наблюдение
9 7				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых	Спортивный зал	наблюдение

					взаимодействий			
9 8				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
9 9				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Спортивный зал	наблюдение
100				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	наблюдение
101				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	наблюдение
102				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Спортивный зал	наблюдение
103				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, впереди в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	наблюдение
104				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	наблюдение
105				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	наблюдение
106				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы какодно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение
107				фронтальная игровая		Соревнования.	Спортивный зал	зачет
108				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	наблюдение
109				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
110				фронтальная игровая		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Спортивный зал	устный опрос. наблюдение

111				фронтальная игровая		Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП.	Спортивный зал	зачет
112				групповая		Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП.	Спортивный зал	зачет

