

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Обоянская спортивная школа»  
Курской области**

**Принята**

Решением Педагогического совета

Протокол № 5

от «30» 09 2024г.

**Утверждаю**

Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная школа»

Приказ № 106 от «02» 09 2024г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8–18 лет  
Срок реализации: 1 год (276 часов)

Разработчик:  
Афанасьев Д.Р.,  
тренер-преподаватель,  
Овсянникова Н.А.,  
методист

г. Обоянь,  
2024

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность и особенность Программы .....	5
1.3. Цель и задачи Программы .....	6
1.4. Возраст обучающихся по Программе .....	7
1.5. Механизм и срок реализации Программы .....	7
1.6. Форма и режим занятий .....	8
1.7. Планируемые результаты.....	10
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы.....	18
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	20
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	21
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	26
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	37
3.1. Психологическая подготовка.....	37
3.2. Восстановительные средства и мероприятия .....	38
3.3. Методическое обеспечение занятий.....	39
3.4. Кадровые условия реализации Программы .....	40
3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	41
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	42
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ .....	44
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	47

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. В их числе – баскетбол, интерес к которому с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Тренировочное занятие можно рассматривать как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

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

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг.

## **1.2. Актуальность и особенность Программы**

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с выраженной гиподинамией в обычной жизни, она имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность Программы состоят в том, что:

1. Учитывается специфика дополнительного образования и охватывается значительно больше желающих заниматься этим видом спорта с предъявлением посильных требований в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Баскетбол» в школе, а также не обходит своим вниманием вопрос воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

2. В основу положены парадигма целостности человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

3. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания детей и подростков и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы

здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями** Программы являются организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

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 — возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы** — формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

#### **Задачи Программы:**

##### *Образовательные:*

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

##### *Развивающие:*

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

*Воспитательные:*

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

#### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория обучающихся 8–18 лет.

#### **1.5. Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 276 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, Продолжительность исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом спортивной школы занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 276 академических часа и включает в себя теоретические занятия (59 часов), практические занятия (217 часа). Самостоятельная работа на стартовом

уровне освоения Программы минимальна, она распространяется преимущественно на теоретические разделы.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

### **1.6. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся очно 3 раза в неделю, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы - 12–20 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 3 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8-10 лет, 11-13 лет, 14-15 лет, 16-18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками обучающихся данных возрастов. В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы. Формирование групп производится в начале учебного года согласно Уставу МБУ ДО «Обоянская спортивная школа» и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.



Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр и самоконтроль), овладение двигательной культурой (судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение спортивных вечеров, турниров).

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Возможные дистанционные формы работы (в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации):

- оффлайн-консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические

рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

### 1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см.Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

Таблица 1

#### Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
<b>1. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)</b>	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной

		составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.5. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
<b>2. Смыслообразование</b>	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей
	2.2. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и

		<p>сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели</p>
<b>3. Нравственно-этическая ориентация</b>	<p>3.1. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</p>
	<p>3.2. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p>	

**Таблица 2**

**Метапредметные планируемые результаты Программы**

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<p><b><i>P<sub>1</sub></i></b> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей</p>	<p><b><i>P<sub>1.1</sub></i></b> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.</p> <p><b><i>P<sub>1.2</sub></i></b> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Учебное сотрудничество</p>

<p>познавательной деятельности (целеполагание)</p>	<p><b><i>P<sub>1.3</sub></i></b> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.</p> <p><b><i>P<sub>1.4</sub></i></b> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.</p> <p><b><i>P<sub>1.5</sub></i></b> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</p>	<p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p>
<p><b><i>P<sub>2</sub></i></b> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)</p>	<p><b><i>P<sub>2.1</sub></i></b> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.</p> <p><b><i>P<sub>2.2</sub></i></b> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.</p> <p><b><i>P<sub>2.3</sub></i></b> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.</p> <p><b><i>P<sub>2.4</sub></i></b> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.</p> <p><b><i>P<sub>2.5</sub></i></b> Составлять план решения проблемы.</p> <p><b><i>P<sub>2.6</sub></i></b> Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения.</p> <p><b><i>P<sub>2.7</sub></i></b> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Метод проектов</p>
<p><b><i>P<sub>3</sub></i></b> 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</p>	<p><b><i>P<sub>3.1</sub></i></b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.</p> <p><b><i>P<sub>3.2</sub></i></b> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p>

<p>свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)</p>	<p>своей деятельности.</p> <p><b>P<sub>3.3</sub></b> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.</p> <p><b>P<sub>3.4</sub></b> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.5</sub></b> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.6</sub></b> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.</p> <p><b>P<sub>3.8</sub></b> Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>
<p><b>P<sub>4</sub></b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка)</p>	<p><b>P<sub>4.1</sub></b> Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи.</p> <p><b>P<sub>4.2</sub></b> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p><b>P<sub>4.3</sub></b> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p> <p><b>P<sub>4.4</sub></b> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>

	<p><b><i>P<sub>4.5</sub></i></b> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.</p> <p><b><i>P<sub>4.6</sub></i></b> Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов</p>	
<p><b><i>P<sub>5</sub></i></b> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)</p>	<p><b><i>P<sub>5.1</sub></i></b> Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.</p> <p><b><i>P<sub>5.2</sub></i></b> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.</p> <p><b><i>P<sub>5.3</sub></i></b> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.</p> <p><b><i>P<sub>5.4</sub></i></b> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.</p> <p><b><i>P<sub>5.5</sub></i></b> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)</p>	<p>Постановка и решение образовательных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии</p>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<p><b><i>П<sub>6</sub></i></b> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное,</p>	<p><b><i>П<sub>6.1</sub></i></b> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство.</p> <p><b><i>П<sub>6.2</sub></i></b> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p><b><i>П<sub>6.3</sub></i></b> Выделять явление из общего ряда других явлений.</p>	<p>Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий</p>

<p>по аналогии) и делать выводы (логические УУД)</p>	<p><b>П<sub>6.4</sub></b> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.</p> <p><b>П<sub>6.5</sub></b> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.</p> <p><b>П<sub>6.6</sub></b> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.</p> <p><b>П<sub>6.7</sub></b> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.</p> <p><b>П<sub>6.8</sub></b> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</p> <p><b>П<sub>6.9</sub></b> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.</p>	
<p align="center"><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p>		
<p><b>К<sub>11</sub></b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)</p>	<p><b>К<sub>11.1</sub></b> Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p><b>К<sub>11.2</sub></b> Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p><b>К<sub>11.3</sub></b> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.</p> <p><b>К<sub>11.4</sub></b> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дискуссии</p>



	<p>продуктивной коммуникации.</p> <p><b><i>К11.5</i></b> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p> <p><b><i>К11.6</i></b> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).</p> <p><b><i>К11.7</i></b> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.</p> <p><b><i>К11.8</i></b> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.</p> <p><b><i>К11.9</i></b> Выделять общую точку зрения в дискуссии.</p> <p><b><i>К11.10</i></b> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.</p> <p><b><i>К11.11</i></b> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).</p> <p><b><i>К11.12</i></b> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога</p>	
--	---	--

### Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- излагать основные требования безопасности и предупреждения травматизма на занятиях баскетболом;
- излагать исторические факты о происхождении и развитии вида спорта;

- характеризовать гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- характеризовать основы техники и тактики в баскетболе, использовать терминологию вида спорта;
- демонстрировать выполнение разученных технико-тактических приёмов – передачи, ведения и броска мяча, а также взаимодействие игроков различных амплуа на площадке;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- понимать судейские жесты и сигналы;
- следовать правилам баскетбола во время учебных, контрольных и соревновательных игр;
- принимать участие в соревнованиях;
- излагать основы закаливания организма, здорового образа жизни, способы самоконтроля на и вне занятий;
- характеризовать влияние спортивных занятий на успешность школьного обучения;
- выполнять и подбирать упражнения для самостоятельного развития физических качеств.

### **1.8. Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала (см. Табл.3):

**I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

**Таблица 3**

### **Периодичность подведения итогов**

<b>Сроки проверки</b>	<b>Какие знания и умения проверяются</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение

		нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала.	Контрольные испытания. Игры.
В конце учебного года	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и передач мяча.	Выполнение упражнений. Игры.
В конце учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.4).

Таблица 4

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу Техника безопасности	4	4	-	Входной (опрос)
2.	История вида спорта	6	6	-	Входной (опрос)
3.	Гигиена баскетболиста Закаливание	4	4	-	Текущий (тестирование)
4.	Основные понятия и правила игры в баскетбол	10	5	5	Текущий (тестирование)
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	10	62	Промежуточный (контрольные испытания)
6.	Техническая подготовка	65	10	55	Промежуточный (контрольные испытания)
7.	Тактическая подготовка	55	10	45	Промежуточный (контрольные испытания)
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	10	35	Промежуточный (контрольные испытания)
9.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10.	Контрольные испытания (мониторинг)	3	-	3	Итоговый (сдача нормативов)

11.	Медицинское обследование	2	-	2	
Итого		276	59	217	

## 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. «Введение в программу. Техника безопасности» (4 часа).

Теория: Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.

Форма проведения: лекция, демонстрация видеопособий.

### Раздел 2. «История вида спорта» (6 часов).

Теория: Характеристика баскетбола как средство физического воспитания детей и молодёжи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Форма проведения: занятие-викторина.

### Раздел 3. «Гигиена баскетболиста. Закаливание» (4 часа).

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Гигиена тела. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Способы закаливания организма. Режим питания и режим дня юного спортсмена.

Форма проведения: лекция, занятие-экскурсия.

### Раздел 4. «Основные понятия и правила игры в баскетбол» (10 часов).

Теория: Основные понятия и правила игры в баскетбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятие о волевых качествах спортсмена.

Форма проведения: видеолекция, тренировочное занятие, занятие-викторина.

## **Раздел 5. «Общая физическая подготовка (ОФП)» (72 часа).**

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Эстафеты с мячом.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

## **Раздел 6. «Техническая подготовка» (65 часов).**

Теория: Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом.

Практика: Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча

правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Контрольное выполнение упражнений, технических приёмов.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

### **Раздел 7. «Тактическая подготовка» (55 часов).**

Теория: Понятие о тактике. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактики по игровым функциям. Выбор тактики игры. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля (зона) каждого игрока.

Практика: Выполнение тактических приемов и действий.

Тактика нападения. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками. Групповые действия (в двойках, тройках). Командные действия (стремительное и позиционное нападение).

Тактика защиты. Индивидуальные действия в защите (противодействия игроку без мяча и игроку с мячом). Групповые действия в защите (в двойках, тройках, четвёрках). Командные действия в защите (концентрированная и рассредоточенная защита).

Командная игра. Контрольная игра.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

#### **Раздел 8. «Специальная физическая подготовка (СФП)» (45 часов).**

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры.

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в баскетбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные упражнения.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

#### **Раздел 9. «Учебно-тренировочные игры. Соревнования» (10 часов).**

Практика: Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в игре. Учебно-тренировочные игры по баскетболу, соревнования.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие, учебные игры, соревнования и контрольные игры.



#### **Раздел 10. «Контрольные испытания (мониторинг)» (3 часа).**

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Баскетбол». Сдача контрольных нормативов (тестометрический контроль).

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

#### **Раздел 11. «Медицинское обследование» (2 часа).**

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб. Обучение способам самостоятельного контроля за состоянием здоровья.

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
2.								
3.				групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
4.								
5.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ Обоянская спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
6.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
7.								
8.				групповая	10	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа Наблюдение
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.				групповая	4	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская	Сдача нормативов
20.								

21.	Октябрь						СОШ № 2»	
22.								
23.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
24.								
25.								
26.				групповая	6	Основные понятия и правила игры в баскетбол	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
35.								
36.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.								
43.								
44.				групповая	6	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
45.								
46.								
47.								
48.	Ноябрь			групповая	8	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская	Опрос, беседа
49.							Показ	

50.	Декабрь						СОШ № 2»	упражнения
51.								
52.								
53.								
54.								
55.								
56.								
57.								
58.								
59.								
60.								
61.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
62.								
63.								
64.								
65.								
66.								
67.								
68.								
69.								
70.								
71.								
72.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа Показ упражнения
73.								
74.								
75.								
76.								
77.								
78.	Декабрь			групповая	4	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
79.								
80.								

81.								
82.								
83.								
84.								
85.								
86.								
87.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
88.								
89.								
90.								
91.								
92.								
93.								
94.								
95.								
96.								
97.								
98.								
99.								
100.								
101.				групповая	20	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение Беседа, наблюдение
102.								

103.	Январь							
104.								
105.								
106.								
107.								
108.								
109.								
110.								
111.								
112.								
113.				групповая	2	Гигиена баскетболиста. Закаливание	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
114.								
115.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
116.								
117.								
118.								
119.								
120.								
121.								
122.								
123.								
124.								
125.								
126.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ №2»	Наблюдение
127.								
128.								
129.								

130.	Февраль							
131.								
132.								
133.								
134.								
135.								
136.								
137.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
138.								
139.								
140.								
141.								
142.								
143.								
144.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
145.								
146.								
147.								
148.								
149.								
150.								
151.	Март			групповая	15	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская	Наблюдение
152.								
153.								
154.								
155.								
156.								
157.								
158.	Март			групповая	15	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская	Наблюдение
159.								

160.							СОШ № 2»	
161.								
162.								
163.								
164.								
165.								
166.								
167.								
168.								
169.								
170.								
171.								
172.								
173.				групповая	5	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа Наблюдение
174.								
175.								
176.								
177.								
178.				групповая	1	Гигиена баскетболиста. Закаливание	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Беседа, опрос
179.								
180.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
181.								
182.								
183.								
184.								
185.								
186.								
187.								
188.								



189.								
190.	Апрель			групповая	15	СФП	Спортивный зал МБОУ» Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
191.								
192.								
193.								
194.								
195.								
196.								
197.								
198.								
199.								
200.								
201.								
202.								
203.								
204.								
205.				групповая	12	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
206.								
207.								
208.								
209.								
210.								
211.								
212.								
213.								
214.								
215.								
216.								
217.	Ма й			групповая	3	Учебно-	Спортивный зал	Наблюдение

218.						тренировочные игры. Соревнования	МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	
219.								
220.				групповая	3	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
221.								
222.								
223.				групповая	2	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
224.								
225.								
226.				индивидуальная	5	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
227.								
228.								
229.				индивидуальная	3	Контрольные испытания	Спортивный зал спортивной школы (стадион)	Приём нормативов
230.								
231.								
232.				групповая	5	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Осмотр
233.								
234.								
235.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
236.								
237.								
238.								
239.								
240.								

241.				групповая	20	ОФП	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение
242.								
243.								
244.								
245.								
246.								
247.								
248.								
249.								
250.								
251.								
252.	июни							
253.								
254.								
255.								
256.								
257.								
258.								
259.								
260.								
261.				групповая	1	Гигиена баскетболиста. Закаливание	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Опрос, беседа
262.	июль			групповая	4	Основные понятия и правила игры в баскетбол	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
263.								
264.								
265.								
266.								
267.								
268.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение

269.								
270.								
271.								
272.								
273.								
274.								
275.								
276.								

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **3.2. Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### **Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### **3.3. Методическое обеспечение занятий**

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;

- метод игры;

- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования, дискуссии, круглые столы);

- просмотр видеозаписей.

### **3.4. Кадровые условия реализации Программы**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.



### 3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

#### Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, виду спорта	Д	
1.2	Методические издания по баскетболу для тренеров-преподавателей	Д	
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Технико-тактическая подготовка
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам	Д	видеозаписи тренировочных занятий, спортивных соревнований
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Скамейки гимнастические	Г	
4.3	Мячи набивные (до 2 кг)	Г	
4.4	Утяжелители 0,2-1,5 кг	Г	
4.5	Обручи гимнастические	Г	
4.6	Комплект матов гимнастических	Г	

4.7	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.8	Набор для подвижных игр	К	
4.9	Аптечка медицинская	Д	
4.10	Мячи баскетбольные	К	
4.11	Мячи волейбольные	Г	
4.12	Щит баскетбольный с корзиной	Г	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Открытый стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровая площадка для баскетбола (мультифункциональная площадка со спец. покрытием)	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО [10]);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

### Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности включает в себя следующие тесты, оценка которых производится по таблицам ВФСК ГТО в соответствии с возрастом обучающегося:

- **бег 30 м (60 м, 100 м) с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от

количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **бег на выносливость.** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию, соответствующую возрасту [10].

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз), юноши.** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. **Девушки** выполняют тестовое упражнение на низкой перекладине.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **Цель и задачи воспитания**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

**Цель** данной программы - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

#### **Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.

- участие групп в реализации ключевых дел.

***На индивидуальном уровне:***

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;

- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование

5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособ. – М.: Пед. общ-во России, 2013. – 512 с.
2. Литература для помощи тренерам в достижении наилучших результатов с молодыми игроками: сайт / Российская федерация баскетбола. — URL: <https://russiabasket.ru/downloadbooks> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
3. Открытая платформа «Спортивная Россия»: сайт/Некоммерческое партнерство «Национальная ассоциация центров спортивной информации». – URL: <http://www.infosport.ru> (дата обращения: 21.05.21). – Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
4. Подвижные игры: учеб. для студентов вузов/Под ред. Л.В. Былеева и др. – М.: Физическая культура, 2017. – 283 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 518 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

### **Литература для родителей:**

7. Библиотека МЭШ. Физическая культура: сайт/Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: [https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject\\_ids=20&page=2](https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2) (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

### **Литература для детей:**

8. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа»: сайт/Министерство образования и науки Российской Федерации. – URL: <https://resh.edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

9. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт/Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

10. Нормативы ВФСК ГТО: сайт/Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/norms>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

11. Обучающие: плейлист интернет-канала/Youtube-канал видеообзоров на спортивные события, 2015. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VZZLCy3NWWc&list=PLAj1T5y2Dm4aFNjrjqbELoCGY-dSLhcHX> (дата обращения: 20.01.22). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.