Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Киришская спортивная школа»

Принята на заседании педагогического совета МАУДО «Киришская СШ» Протокол № 4 от «24» мая 2023 года	Утверждено Приказом № 35 от «24» мая 2023 г. Директор МАУДО «Киришская СШ» _____ Токарев В.К.
Утверждено приказом МОУ «Киришский лицей» № 239 от « 31 » 08 2023 г. _____ С.А. Павлова	

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы до 9 лет

Составитель:
Голубева М.В. – заместитель директора по УВР

г. Кириши
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	10
3.	Содержание программного материала	11
4.	Контрольные нормативы	21
5.	Врачебный контроль	24
6.	Результаты обучения по программе	24
7.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	25
8.	Информационное обеспечение	29
9.	Приложение	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана ДОП на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об бразовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

Баскетбол – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации – все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину.

Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем

мысль впереди».

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Игровая площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких либо препятствий. Размер площадки от 12м х 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м х 15м. Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см. х 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6,№7 в зависимости от возраста баскетболиста). Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва межу первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или несколько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Отличительные особенности баскетбола.

- ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
- ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- ***Соревновательный характер***. Стремление превзойти соперника в быстроте действии, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры***. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- ***Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживании, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

- ***Самостоятельность действий***. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- ***Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношении между участниками соревновании.

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

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15–25 человек.

Актуальность программы в приобщении занимающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа предназначена для детей и подростков 8-18 лет. Срок реализации программы до 9 лет. Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая (36 учебных недель). Программа реализуется в сетевой форме взаимодействия на базе МОУ «Киришский лицей».

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

• Познакомить учащихся с видом спорта- баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

• Углублять и дополнять знания, умения и навыки;

• Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

2. Развивающие:

• Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

• Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

• Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

• Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

• Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

• Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

• Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора

На спортивно-оздоровительный этап обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом в возрасте 8-18 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Образовательный процесс проводится в групповой форме, группы должны формироваться с разностью не более 2-х, 3-х лет, наполняемостью от 15 до 25 человек.

Срок реализации программы до 9 лет. Срок обучения по программе составляет 36 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы. Количество часов в неделю – 5 часов (3 раза в неделю по 1-2 часа в день). Общее количество часов по программе – 180 часов. 1 академический час равен 45 минутам.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» учитывает следующие уровни сложности:

1. «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

3. «Продвинутый уровень» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям- инвалидам, инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании, возможно освоение части программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация обучения устанавливается Положением об организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУДО «Киришская СШ».

Формы и режим реализации программы

Форма обучения очная, групповая, на русском языке.

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4.Самостоятельные занятия

Режим занятий: с 15.00 до 20.00 часов

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видиофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом

- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Ожидаемые результаты по уровням

Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Должны знать: термины игры в баскетбол, требования правил игры в баскетбол, правила безопасности; *Должный уметь выполнять*: упражнения для развития физических качеств, ведение мяча, передачу мяча, броски по кольцу, простые игровые приёмы	*Должны знать:* термины игры в баскетбол, требования правил игры в баскетбол, правила безопасности, амплуа игроков; *Должны уметь выполнять*: упражнения для развития физических качеств, баскетбольные тесты. Ведение мяча, передачи, броски по кольцу, броски по кольцу с ведением. Простые командные действия.	*Должны знать:* термины игры в баскетбол, требования правил игры в баскетбол, правила безопасности, амплуа игроков, действия по нападению и защите; *Должны уметь выполнять*: упражнения для развития специальных физических качеств, выполнять баскетбольные тесты. Ведение мяча, передачи, броски по кольцу, броски по кольцу с ведением, выполнять баскетбольные связки в парах, в тройках. Простые командные действия по защите и нападению, финты, вести командную игру по амплуа игроков.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обучения
		1-9
Спортивно-оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	52
	Специальная физическая подготовка	42
	Технико-тактическая подготовка	42
	Интегральная подготовка	32
	Теоретическая подготовка	8
	Контрольные и переводные испытания	4
	Итого часов	180

Календарный учебный график

№	Виды подготовки	сен тябрь	ок тябрь	ноябрь	де кабрь	январь	фев раль	март	апрель	май	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5	52
2	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	42
3	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	32
4	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	42
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
6	Контрольные и переводные испытания	2							1	1	4
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
	Итого часов	22	21	21	21	19	20	20	19	17	180

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по баскетболу.

1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

1.3. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. д.).

1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочнымзанятиям и соревнованиям.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

1.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

1.7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед

каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

1.8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, области.

1.9. Основы техники игры и тактическая подготовка

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения водну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движениястроя.

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

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

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

2.5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длиной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками спеском, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и

сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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

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

2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук иног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

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

2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),
«чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения сгимнастической скамейкой (юноши).

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор,прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

3.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой

рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

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

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

4.1. Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

4.2. Владения мячом.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-заспины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников.Перевод мяча за спиной.

Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты

4.3. Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением

технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

4.4. Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Техническая подготовка

Приемы игры	**Год обучения**								
	1-й	**2-й**	**3-й**	**4--й**	**5-й**	**6-й**	**7-й**	**8-й**	**9-й**
Прыжок толчком двух ног	+	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+						
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+	+						
Повороты назад	+	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками сниз (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверх		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+						

Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

IV.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения								
	1-й	**2-й**	**3-й**	**4-й**	**5-й**	**6-й**	**7-й**	**8-й**	**9-й**
Выход для получения мяча	+	+	+						
Выход для отвлечения мяча	+	+	+						
Розыгрыш мяча			+	+	+				
Атака корзины	+		+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+		+	+					
Заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение			+	+	+	+	+	+	+
Пересечение			+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+	+

Скрестный выход				+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+
Система эшелониро-ванного прорыва					+	+	+	+	+
Система нападения через центрового					+	+	+	+	+
Система нападения без центрового					+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	**Год обучения**								
	1-й	**2-й**	**3-й**	**4-й**	**5-й**	**6-й**	**7-й**	**8-й**	**9-й**
Противодействие получению мяча	+	+	+						
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+

Система зонной защиты						+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+
Система личного прессинга						+		+	
Система зонного прессинга							+	+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

V. ИНТЕГРАЛЬНАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА

6.1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражненийпо технике.

6.2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемовв упражнениях повышенной интенсивности.

6.3. Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов иразвития специальных качеств.

6.4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

6.5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6.6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовки к соревнованиям.

6.7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 1 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,25	4,35	4,45	4,45	4,55	4,65
Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	120	115	110
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	26	24	22

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 2 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 3 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	180	160	135	170	150	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30	28	28	26	24
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,6	9,2	9,8	9,0	9,6	10,2
Бег 6 минут. (метры)	1000	900	800	800	700	600

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 4-ого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,7	6,3	5,7	5,9	6,4
Прыжок в длину с места (см)	185	170	140	180	160	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	31	29	29	27	25
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,5	9,1	9,7	8,9	9,5	10,1
Бег 6 минут. (метры)	1300	1000	900	1100	900	700
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	6	4-5	1	19	10-14	4

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 5-ого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,9	5,6	6,0	5,0	5,6	6,2
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145	185	165	135
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	32	30	30	28	26
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,8	9,4	10,0
Бег 6 минут. (метры)	1350	1100	950	1150	950	750
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	7	4-6	1	20	11-15	4

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 6-ого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,8	5,5	5,9	5,0	5,5	6,1
Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	165	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38	33	31	31	29	27
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,7	9,4	10,0
Бег 6 минут. (метры)	1400	1200	1000	1200	1000	800
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	8	5-6	1	21	12-15	5

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 7-ого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,7	5,3	5,8	4,9	5,4	6,1
Прыжок в длину с места (см)	210	190	160	200	175	145
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	34	32	32	30	28
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,0	8,5	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 6 минут. (метры)	1450	1250	1050	1250	1050	850
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	9	6-7	2	21	13-15	5

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 8-9-ого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,5	5,2	5,5	4,9	5,4	6,0
Прыжок в длину с места (см)	230	210	175	210	185	160
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	35	32	32	31	28
«Челночный бег» 3х10 (сек)	7,7	8,5	8,6	8,5	9,4	9,7
Бег 6 минут. (метры)	1500	1300	1100	1300	1150	900
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	10	7-8	3	21	14-16	5

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врачей ГБУЗ «Киришская КМБ» в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом один раз в год.

6.РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Ожидаемые результаты обучения:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарнойбезопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес крегулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
-будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди,снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, созрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, подугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, сотскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча,атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходусоперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние,средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо передщитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники баскетбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно, и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам

физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения баскетболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, занятия на

«открытом воздухе» баскетболом (стритболом) по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

(формы проведения промежуточной аттестации):

- Тестирование по ОФП и СФП (осеннее- «базовое», весеннее- улучшение результата);
- Ежемесячное оценивание технических приёмов
- Соревнования.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, патриотом своей Родины. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка. Задача тренера –преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях, привить желание систематически заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных

групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять

- «Расслабление в состоянии покоя» (на гимнастических матах);
- Подвижные игры, не связанные с видом спорта;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления (на растяжение);

Примерная схема расположения материала в тренировочном занятии

1. Подготовительная часть:
1.1. Построение, перекличка.
1.2. Ходьба, бег.
1.3. Упражнения общей разминки.
1.4. Упражнения специальной разминки.
2. Основная часть:
2.1. Упражнения на изучение техники (ведения мяча в баскетболе).
2.2. Упражнения на ловкость.
2.3. Технико – тактические упражнения.
2.4. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Заключительная часть:
3.1. Двухсторонняя игра.
3.2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Варианты чередования физических упражнений в учебно-тренировочном занятии зависят от цели и задач конкретного учебного занятия, программного материала.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол;
- Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект накидок (для товарищеских игр);
- Комплект баскетбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Видиоматериалы о технических приёмах в баскетболе;
- DVD-диск о тактике защиты и нападения (интернет-ресурс).

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе участвуют тренеры-преподаватели с высшим или средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта, специальность тренер-преподаватель, тренер, педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в соответствии с профессиональным стандартом. К преподаванию могут допускаться учителя физической культуры общеобразовательных учреждений, которые прошли аттестацию «на соответствие занимаемой должности».

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

Методическая литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.
7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

16. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
19. ГрасисА.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
20. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед.
наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
21. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация баскетбола Ленинградской области	http://fblo.ru/
Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»	http://www.kes-basket.ru/
Российская федерация баскетбола	www.basket.ru

Приложение1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Возраст обучающихся	с 8 до 18 лет
Начало учебного года	✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября 2023 г.; ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в спортивную школу с 01 сентября по 01 октября 2023 г.
Продолжительность учебного года по этапам обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения (для совместителей): 36 недель, окончание 31 мая 2024 г. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2024 г.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапа спортивной подготовки)
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного учебного занятия до 2 академических часов. В группах с 2-х часовой нагрузкой в день после 40 минут теоретических занятий организуются перерывы длительностью 10 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается директором СШ.
Основные формы образовательного процесса	✓ Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; ✓ Медико-восстановительные мероприятия; ✓ Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах, спортивных праздниках; ✓ Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятость в каникулярное время; ✓ Инструкторская и судейская практика обучающихся; ✓ Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения; ✓ Инструктажи и тренинги по технике безопасности; ✓ Самообразование.
Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация	Осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

	обучающихся в МАУДО «Киришская спортивная школа».
Календари и Положения спортивно-массовых мероприятий	Календарный план массовых мероприятий с обучающимися в Ленинградской области на 2023 год, утверждённый Председателем комитета общего и профессионального образования Ленинградской области. Сроки проведения с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г. Положение о 59-ой областной Спартакиаде школьников, утверждённое распоряжением Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2023 год. Календари спортивно-массовых мероприятий региональных Федераций по видам спорта (спортивная аэробика, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, дзюдо). Календарный план спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ» на 2023 г.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2024 г.