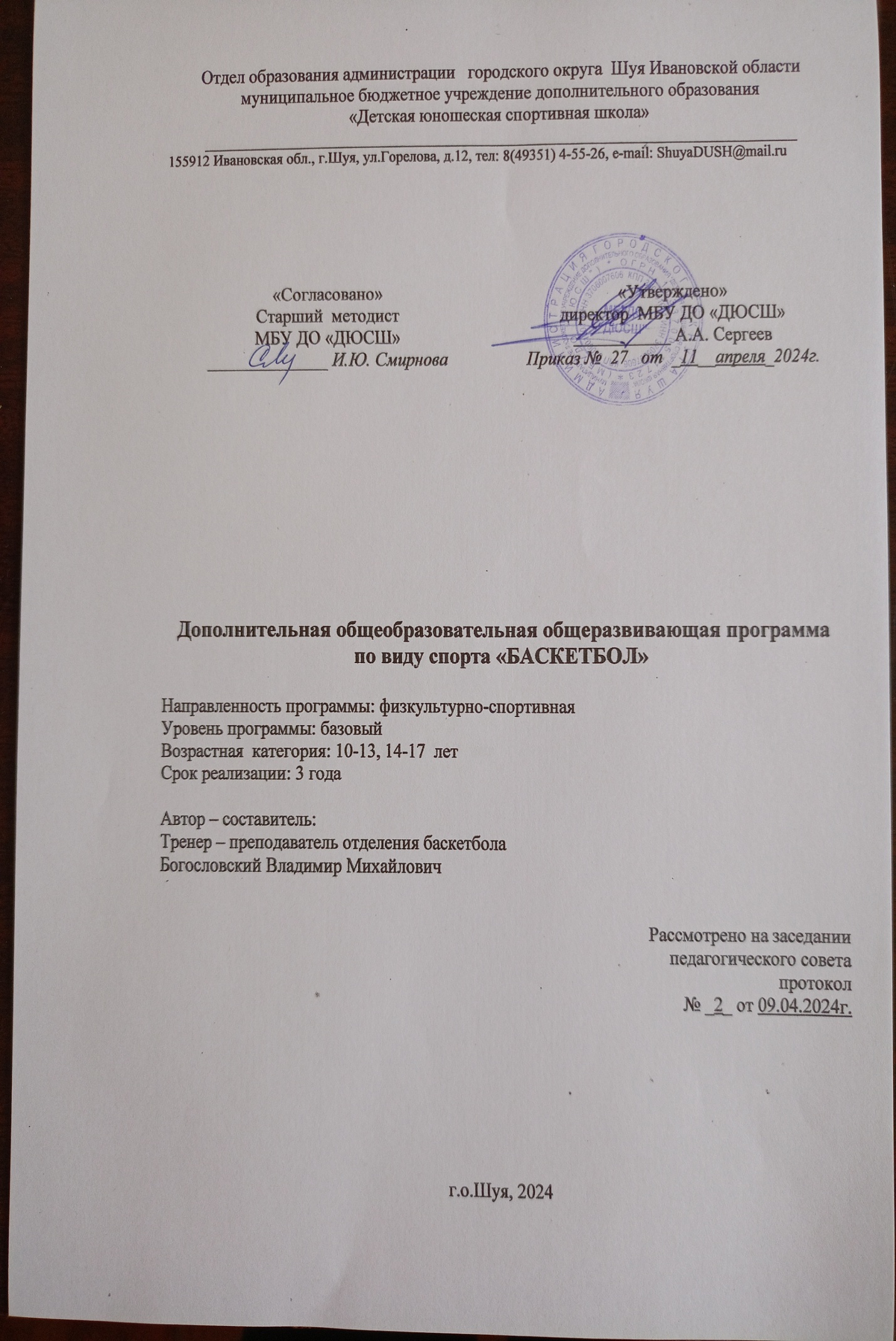
****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………26

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................27

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………27

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................27

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................29

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................31

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................34

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...41

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...43

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….60

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………79

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволят восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности техническими и тактическими приёмами. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - командно-игровые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям и подросткам заняться баскетболом с «нуля». В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технику и тактику, игровые приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Баскетбол – командный вид спорта. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся от 10 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (10-13 лет и 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах; в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, тестирование по технической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов игры и тактических действий, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей

учащихся;

- ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта баскетбол;

- ознакомление с правилами игры в баскетбол и правилами судейства соревнований по баскетболу;

- формирование игрового опыта, участие в соревнованиях по командно-игровым видам спорта.

*Метапредметные:*

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;

- развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| История развития баскетбола |  | 1 |  |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 1 |  |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |
| Основы спортивной подготовки |  | 1 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 1 |  |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  | 1 |  |
| Основы здорового питания |  | 1 |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  | 1 |  |
| Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом |  | 1 |  |
| Антидопинговые мероприятия |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **40** |  | **40** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые упражнения |  |  | 8 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 16 |
| Силовые упражнения |  |  | 8 |
| Спортивные и подвижные игры. |  |  | 8 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **60** |  | **60** | Практическое задание, наблюдение |
| Упражнения для развития навыков быстроты |  |  | 12 |
| Упражнения, направленные на развитие прыгучести |  |  | 12 |
| Упражнения с отягощениями |  |  | 12 |
| Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. |  |  | 12 |
| Упражнения для воспитания выносливости. |  |  | 12 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **74** |  | **74** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |  | 18 |
| Техника ведения мяча. |  |  | 12 |
| Техника ловли и передачи мяча. |  |  | 18 |
| Техника бросков мяча. |  |  | 8 |
| Освоение индивидуальных защитных действий. |  |  | 10 |
| Закрепление техники и развитие координационных способностей. |  |  | 8 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **12** |  | **12** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
| Тактика нападения |  |  | 6 |
| Тактика защиты |  |  | 6 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **8** |  | **8** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование |
|  | **ИТОГО** | 4 | **10** | **206** |  |
| **216** |  |  |  |

**Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| История развития баскетбола |  | 1 |  |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 1 |  |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |
| Основы спортивной подготовки |  | 1 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 1 |  |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  | 1 |  |
| Основы здорового питания |  | 1 |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  | 1 |  |
| Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом |  | 1 |  |
| Антидопинговые мероприятия |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **30** |  | **30** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые упражнения |  |  | 6 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 9 |
| Силовые упражнения |  |  | 9 |
| Спортивные и подвижные игры. |  |  | 6 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **60** |  | **60** | Практическое задание, наблюдение |
| Упражнения для развития навыков быстроты |  |  | 12 |
| Упражнения, направленные на развитие прыгучести |  |  | 14 |
| Упражнения с отягощениями |  |  | 10 |
| Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. |  |  | 12 |
| Упражнения для воспитания выносливости. |  |  | 12 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **74** |  | **74** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |  | 12 |
| Техника ведения мяча. |  |  | 10 |
| Техника ловли и передачи мяча. |  |  | 20 |
| Техника бросков мяча. |  |  | 12 |
| Освоение индивидуальных защитных действий. |  |  | 10 |
| Закрепление техники и развитие координационных способностей. |  |  | 10 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **16** |  | **16** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
|  | Тактика нападения |  |  | 8 |
|  | Тактика защиты |  |  | 8 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **10** |  | **10** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **10** |  | **10** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование |
|  | **ИТОГО** |  | **10** | **206** |  |
| **216** |  |  |  |

Содержание программы

Теоретическая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| 1 | История развития баскетбола | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и за рубежом. Происхождение баскетбола. | История развития баскетбола в мире и нашей стране. Баскетбол - олимпийский вид спорта. Количество занимающихся в России и в мире. | Достижения баскетболистов России на мировой арене. Ведущие спортсмены страны, города, школы. |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья и физического развития граждан. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения юношеских разрядов. | Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий. |
| 3 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения о строении организма человека: особенности строения и взаимодействия костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении. Сердечнососудистая система человека, дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. | Деятельность всего организма и руководящая роль в этом центральной нервной системы.  Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление центральной нервной системы. | Совершенствование функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения под воздействием физических упражнений.  Обмен веществ при физической нагрузке. |
| 4 | Основы спортивной подготовки | Понятие о процессе спортивной подготовки. Общая характеристика спортивной подготовки юных спортсменов. Формы организации спортивной подготовки. Гармоничное развитие ребёнка. Определение способностей к занятиям баскетболом. Режим тренировочного процесса. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. | Организация процесса подготовки по выбранному виду спорта. Взаимосвязь соревнований, тренировок и восстановительных мероприятий. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. | Основные средства и методы спортивной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Целостность тренировочного процесса. Достижение стабильности игры. |
| 5 | Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.  Общая гигиеническая характеристика тренировок по выбранному виду спорта. | Личная гигиена: гигие­на тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). | Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена помещений. |
| 6 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.  Закаливание солнцем, водой, воздухом. | Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. | Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека. |
| 7 | Основы здорового питания | Питание спортсменов. Полезные продукты. | Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Значение витаминов в питании спортсмена. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. | Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.  Витамины. Примерные суточные пи­щевые нормы занимающихся спортом в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и со­ревнований. |
| 8 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка баскетболиста. | Правила использования инвентаря. Баскетбольный спортзал. Размеры. Инвентарь. | Спортивная одежда баскетболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке. |
| 9 | Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. |
| 10 | Антидопинговые мероприятия | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:  - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности,связанной с их применением;   * ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; * ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте, опасности, связанной с их применением; * ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; * ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:  - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об  опасности, связанной с их применением;  - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;  - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:  - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об  опасности, связанной с их применением;  - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;  - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

**Общефизическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Легкоатлетические упражнения.**

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м 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. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения 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.

**Упражнения** **для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. 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.

**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 гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей** **выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

**Силовые упражнения.**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением; собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух йогах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес».

**Спортивные и подвижные игры.**

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в минифутбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

**Упражнения для развития прыгучести.** Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной; ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями), на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (с отягощениями).** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1—5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыж­ке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития специальной игровой** **ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисно­го и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки, вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о ска­мейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновремен­ным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

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

**Техническая подготовка**

Основные элементы и средства совершенствованию  
технической подготовки баскетболиста

**Держание мяча** выполняется двумя руками с широко расставленны­ми пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон.

Выполните упражнение: взяв мяч, поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и другую стороны.

Мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться по­верхности ладоней: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх-вниз, от себя на себя, вра­щениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротив­ление партнера.

**Ловля мяча**. В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением проводя мяч к груди. Ловля высоко летящего мяча осуществляется аналогичным способом, гася­щим скорость полета сверху-спереди.

При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз, так чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутрь. Ловля мяча, летящего справа или слева, производится на одну руку. Ловля мяча, отскочившего от площадки, выполняется двумя руками с глубоким наклоном туловища к мячу. Как только мяч отскочил от площадки, руки в лучезапястных и локтевых суставах сги­баются, амортизируя отскок, и мяч подносится к груди. Ловля мяча, катящегося по площадке, отличается от ловли мяча после отскока тем, что большие пальцы кистей направлены в стороны, а усилие от катяще­го мяча направлено на средние, безымянные пальцы и на мизинцы.

**Изучение ловли мяча** осуществляется в следующем порядке:

1. Прием несильной передачи, адресованной в заранее постав­ленные кисти рук.
2. Прием навесного мяча над головой.
3. Передача, стоя на месте.
4. То же, только занимающийся выполняет шаг навстречу мячу.
5. Ловля мяча в прыжке с двух ног.
6. То же, только прыжок толчком одной ноги.
7. Ловля катящегося мяча.
8. Ловля в движении с выходом вперед, в стороны.
9. Ловля встречной передачи на уровне груди, выше головы, ниже пояса.
10. Ловля мяча из боковой передачи в движении.
11. Ловля мяча с уходом от защитника.

Передачи мяча

С помощью передач мяч перемещается от одного игрока к друго­му, чтобы с удобной позиции произвести бросок в корзину. Чаще всего применяется передача двумя руками от груди. Эта передача наиболее надежная и точная, ее можно выполнить как стоя на месте, так и в дви­жении. Хорошим упражнением для закрепления и совершенствования изучаемых движений является передача в парах, стоя лицом друг к дру­гу, стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее (ударять мячом в сте­ну, менять расстояние, удаляясь от стены и вновь приближаясь к ней).

**Передача двумя руками снизу** после остановки и поворотов эффек­тивна при обыгрывании высокорослого соперника. Двумя руками можно также выполнять передачи сверху, сбоку от головы.

**Передача одной рукой от плеча** применяется, когда надо передать мяч быстро и далеко. При замахе мяч выносится над плечом, кисть бросающей руки на мяче сзади, после чего сильным метательным дви­жением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекто­рией полета. Дальность передачи увеличивается правильной работой ног (выталкивание — одной, шаг за мячом — другой), а также движени­ем плеч вслед за мячом.

**Передача одной рукой снизу** — быстрое толчкообразное движение вперед — начинается плечом и предплечьем, а заканчивается кистевым сопровождением мяча.

**Передача одной рукой сверху** (крюком) выполняется, когда мяч сле­дует отправить через руки соперника на среднее или дальнее расстоя­ние. С постановкой левой ноги на площадку начинается вынос мяча вверх по дуге полусогнутой в локтевом суставе руки.

**Передача двумя руками от головы**. Игрок резким движением туловища вперед с разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах, а также захлес­тывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Все перечисленные передачи выполняются в движении, некоторые в прыжке. Согласно правилам игрок с мячом в руках может выполнить не более двух шагов. Движения нижних конечностей аналогичны дви­жениям при ловле, броске мяча в корзину.

Средства по совершенствованию технической подготовленности

Ловля и передача мяча:

* у стены в различных исходных положениях: сидя на полу, стоя спиной, боком к стене;
* у стены двух мячей одной и двумя руками;
* у стены с перемещением влево-вправо, вперед-назад;
* в парах правой и левой рукой с сопротивлением игрока;
* в парах, в движении, без ведения мяча с сопротивлением за­щитника в ограниченном коридоре;
* во встречном беге;
* двух-трех мячей в парах на месте и в движении;
* дальняя передача после ведения или после овладения мячом, отскочившим от кольца;
* вбрасывание мяча из-за лицевой или боковой линий;
* игра «борьба за мяч» без ведения, когда одна из команд должна выполнить определенное количество передач;
* односторонняя и двусторонняя игра без ведения мяча.

Перемещения

К перемещениям на площадке относятся ходьба, прыжки, оста­новки, бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставной шаг (переме­щения в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад). Игрок при движении приставными шагами постоянно имеет опору на одну или две ноги.

**Прыжки** выполняются с места и в движении.

**Прыжок с места выполняется толчком двумя ногами**. Одновремен­ным выталкиванием ног и движением рук вперед-вверх игрок выпры­гивает.

**Прыжок с двух ног в движении.** Как в первом, так и во втором слу­чае вес тела переносится на ту ногу, с которой выполняется прыжок. Особое внимание следует обращать на работу ног, так как начинающие баскетболисты физически подготовлены слабо, перемещаются на пря­мых ногах, с полной стопы, что входит в привычку и негативно влияет на изучение последующих технических приемов.

Ведение мяча

В игровых условиях ведение мяча выполняется без контакта с за­щитником, а также с пассивным или активным его сопротивлением.

Активные действия соперника вынуждают применять низкое веде­ние мяча со сменой темпа и направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую. В контакте с защитником следует выполнять ведение только дальней от него рукой, укрывая мяч ближней рукой, ту­ловищем и ногами, прибегая к минимальному зрительному контролю.

**Ведение мяча в движении** выполняется после овладения мячом, в прыжке с места и в движении, толчком одной или двух ног. После ловли мяча, когда игрок стоит или приземляется на две ноги одновре­менно, первый шаг можно начинать с любой ноги, а второй — только после выталкивания мяча из рук. Во время бега мяч выпускают из рук, прежде чем будет сделан второй шаг. Плечи, колени и пальцы впере­ди стоящей ноги (или двух ног) располагаются на одной вертикаль­ной линии. Спина округлена. Руки, согнутые в локтевых суставах на 47°, контролируют мяч на уровне груди. Голова поднята, взгляд на­правлен вперед. Туловище наклонено вперед до 40° от вертикальной оси и перед каждым повторным ударом мячом о площадку приходит в вертикальное положение.

**Низкое ведение** отличается от ведения мяча в движении тем, что ноги в коленных суставах не выпрямляются более 120°, туловище на­клонено на 30—35°. Касаться мяча после отскока от площадки сле­дует не выше двух его диаметров, что обеспечивает контакт с мячом без зрительного контроля.

**Введение с изменением направления** — вперед, назад, в стороны — проводится только в микрофазе контакта с мячом справа-налево, сле­ва-направо и выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру.

**Перевод мяча за спиной**. Мяч после касания кистью руки перево­дится за смещенное вперед туловище, одновременно выполняется шаг вперед дальней от мяча ногой, что позволяет беспрепятственно пере­меститься мячу справа-налево, слева-направо.

**Перевод мяча между ногами**. Перевод мяча между ногами выпол­няется вперед или назад. В первом случае игрок делает шаг левой ногой вперед (при переводе мяча слева-направо) и направляет мяч кистью в левую сторону, и наоборот. Также осуществляется перевод мяча назад.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

Ведение мяча:

* левой и правой рукой с различной скоростью;
* в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя на коле­нях и т. д.);
* вокруг ног или по кругу «восьмеркой»;
* без зрительного контроля с изменением направления;
* с ускорением по сигналу тренера;
* вокруг препятствий на максимальной скорости;
* на небольшой скорости слабой рукой с последующим перево­дом на сильную и увеличением скорости до максимальной;
* двух мячей на месте, меняя положение;
* двух мячей в движении с остановками, поворотами, спиной вперед, с переводом мячей с руки на руку;
* слабой рукой с сопротивлением защитника;
* одним игроком против двух защитников.

Броски мяча в корзину

Основная цель игры противоборствующих команд заключается в том, чтобы серией перемещений, передач, обманных движений, ведений вывести одного из игроков на удобную позицию для броска и поразить корзину соперника. Изложенное позволяет отнести броски мяча в корзину к одним из самых значительных приемов игры.

**Бросок одной рукой сверху** наиболее часто используют в игре для пора­жения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Во время выполнения штрафного броска, если игрок правша, одноимен­ная нога ставится ближе к линии штрафного броска носком стопы, на­правленным к корзине. Левая нога ставится на полстопы сзади с развер­нутым носком наружу под углом 45°. Мяч выпускается в сторону корзины под углом 55°. При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскаки­вает вертикально, а инерционное движение мяча вперед позволяет пора­зить корзину при опускании его вниз.

**Штрафной бросок**:

* стойка прямо перед щитом, ноги направлены в сторону щита, опорная нога слегка выдвинута вперед;
* колени должны быть слегка согнуты, локоть подающей руки поч­ти прижат к корпусу, кисть прямо под мячом. Глаза смотрят на кольцо. В конце броска пятки отрываются от пола с опорой на пальцы стоп;
* нельзя забывать об основных принципах броска. После броска пальцы должны быть направлены в сторону щита.

**Трехочковый бросок:**

* ноги стоят твердо, туловище не отклоняется. Этот бросок удоб­нее выполнять после приема передачи, а не после ведения.
* действовать как при обычном броске, обращая особое внима­ние на траекторию полета;
* выполнять трехочковые броски предпочтительно из углов или центра трехочковой зоны.

**Броски с места двумя руками от груди или головы** выполняются так же, как и одной рукой, а выталкивание мяча осуществляется кистями рук, как при передаче двумя руками от груди.

**Бросок одной рукой сверху в движении** используется для атаки кор­зины с близкого расстояния при обыгрывании защитника. Выпрыгива­ние вверх осуществляется толчком левой ноги и резким выносом впе­ред-вверх правой ноги, согнутой под прямым углом в коленном суставе. В верхней точке прыжка бросающая рука направляет мяч в корзину.

**Бросок одной рукой снизу в движении** выполняется из-под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит. Игрок вы­носит общий центр тяжести тела на толчковую ногу, мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросковой руки вверх.

**Бросок двумя руками снизу** контролируется двумя руками, боль­шие пальцы направлены вперед, мизинцы — книзу.

**Бросок одной рукой над головой** (крюком) выполняется, когда игроки действуют в непосредственной близости от щита против­ника и получают передачу, стоя боком или спиной к корзине. Од­новременно с махом правой ногой, согнутой в коленном суставе, разворачивается туловище вперед, и в верхней точке прыжка мяч направляется в корзину рукой, выведенной вертикально вверх.

**Добивание мяча в корзину** осуществляется двумя или одной ру­кой. Выпрыгнув максимально высоко, баскетболист поднимает мяч на полусогнутые руки, амортизируя его, и сразу же начинает их вы­прямление в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.

**Рекомендации**:

* при забрасывании мяча правой рукой, отталкиваться левой но­гой и наоборот;
* при броске ладонь повернута к корзине;
* прыгать вертикально вверх, а не в сторону.

Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину

Броски мяча в корзину:

* серийные в парах;
* с точек до двух-трех попаданий подряд с каждой;
* в сочетании с другими приемами игры (ведение, передача);
* из-под щита слабой рукой;
* после выполнения отвлекающих движений (на бросок, передачу);
* после получения мяча в трехсекундной зоне, преодолевая со­противление защитника;
* соревновательные упражнения в бросках в парах;
* по принципу «контраста», когда один бросок выполняется с ближней дистанции, а другой — с дальней;
* с установкой на выполнение (с высокой или низкой траектори­ей, ударом о щит и т. д.);
* чередование бросков мяча в прыжке со штрафными бросками;
* добивание мяча в корзину после подбрасывания;
* добивание мяча в корзину на выносливость одной и двумя ру­ками;
* односторонняя (1х 1, 2^2, 3x3) или двусторонняя игра.

Техника игры в защите

Современные приемы игры в защите направлены на противо­действия нападающей команде, с тем чтобы овладеть мячом задолго до броска в корзину. Защитник стремится быть вблизи от нападающе­го, препятствуя передачам и ловле мяча, ведению и броскам в корзину. Умение прервать атаку соперника до броска мяча в корзину ставит тех­нику игры в защите в разряд наиболее значимых разделов тренировоч­ного процесса.

**Защитная стойка** — положение баскетболиста, позволяющее ему дейс­твовать маневренно в защите, препятствуя намерениям соперника.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки.

Защитник ставит ноги на одной линии шире плеч. Ноги согнуы в коленях и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях, голова поднята, взгляд направлен вперед. Наиболее часто игрок пребывает в средней стойке.

**Перехват мяча при передаче** осуществляется, когда нападающий ло­вит мяч, стоя на месте. Когда мяч находится в полете, защитник делает шаг дальней от мяча ногой так, чтобы она оказалась ближе к мячу, ос­тавляя за спиной нападающего, и проводит перехват.

**Перехват мяча во время ведения**. Подготовка к перехвату мяча пре­дусматривает движение ближней ногой по направлению перемеще­ния нападающего и в следующее мгновение выполнение поворота на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед. Такой прием позво­ляет защитнику подстроится к скорости движения соперника и ближ­ней к нему рукой попытаться выбить мяч.

**Вырывание мяча** осуществляется, когда игроки противоположных команд одновременно поймали мяч или нападающий временно поте­рял бдительность и позволил защитнику захватить мяч.

**Накрывание мяча** производится, когда нападающий выполняет бро­сок мяча в корзину. Защитник должен находиться в стартовой готовности, пребывая в удобной средней защитной стойке. Предугадать начало броска можно по резкому выпрямлению в коленных суставах. Накрывание мяча осуществляется без замаха и опускания мяча вперед.

**Овладение мячом, отскочившим от щита**. При неудачном брос­ке мяча все игроки, находящиеся в непосредственной близости от щита, стараются им овладеть. Заблокировав подходы к щиту, за­щитник устремляется к мячу — выпрыгивает максимально высоко с одного, двух шагов в движении или с места. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки в локтевых суставах, укрывая его от соперника, и приземляется на широко рас­ставленные в сторону ноги.

Упражнения для совершенствования защитных действий игрока

1. Передвижения по площадке лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами по сигналу тренера.
2. «Боксерский» шаг.
3. Короткие ускорения (3—4 м) влево-вправо, вперед-назад по сигналу тренера.
4. «Салки» в парах, передвигаясь различными способами: спиной вперед, на одной ноге и т. п.
5. Игра с тенью: защитник выполняет все движения нападающего.
6. Выполнение выбивания мяча.
7. Перехват мяча защитником, стоящим спиной к нападающему и выполнившим поворот.
8. Прессинг 1x1 в ограниченном коридоре (3 x6 м).
9. Вырывание мяча у нападающего.
10. Выбивание мяча при ведении спереди и сзади, выполняется в парах.
11. Защитник, смещаясь в сторону ведущей руки нападающего, за­ставляет последнего перевести мяч на другую руку и изменить направ­ление движения.
12. Игра 1x1.
13. Защита 1x2.
14. Блокирование игрока, выполняющего бросок, осуществляется в парах.
15. Игра на одной половине поля с активной опекой при числен­ном преимуществе защитников или нападающих в зависимости от за­дач (2х3 или 3х4).
16. Игра 3x3 или 4x4 на всем поле с ограничением времени на ро­зыгрыш одного мяча.
17. Прессинг с численным преимуществом защиты над нападением (4x5), с обязательным применением быстрой контратаки (не более 5—6 с).
18. По сигналу тренера внезапные контратаки при игре 5x5 на од­ной половине поля.

Тактическая подготовка

Система взаимодействия игроков команды в нападении или за­щите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направлен­ность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относят­ся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите.

**Индивидуальные** — это действия отдельного игрока в тактическом задании.

**Групповые** — действия двух-трех игроков в рамках определенной комбинации.

**Командные** — действия всей команды в рамках системы игры, опре­деляющие расположение и перемещение всех игроков.

Тактика командной зашиты

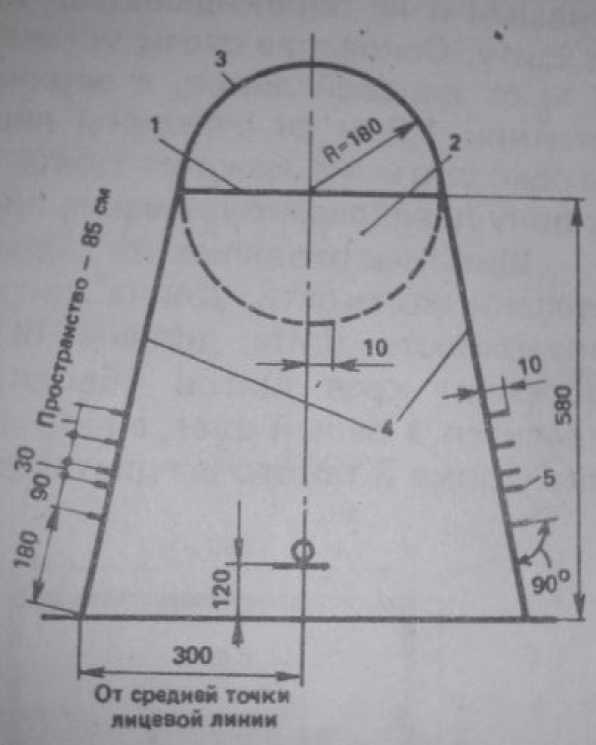
Существует несколько вариантов командной защиты:

* каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свою роль в защите команды;
* не допускать количественного превосходства игроков против­ника под своим щитом;
* всячески препятствовать броскам соперников по вашему коль­цу с близких и наигранных точек;
* не допускать сильного и высокорослого игрока на атакующую или наигранную точку;
* стараться завладеть мячом при его отскоке от щита. Не допус­кать, чтобы мячом завладел противник.

Зонная защита:

1. расстановка игроков 2—3;
2. расстановка игроков 2—1—2.

При зонной защите каждый игрок опекает закрепленный за ним участок площадки под своим щитом. При этом каждый защитник пос­тоянно должен чувствовать командную расстановку, вместе со всеми игроками смещать зонное построение в сторону мяча, активно раз­рушать атакующие комбинации противника, вынуждать соперников к броскам с более дальних дистанций, овладевать отскочившим мячом, быстро переходить от защиты к атаке (рис. 3).



**Личная защита** характерна тем, что каждый игрок защищающейся команды опекает закрепленного игрока соперников противодействуя его участию в атакующих действиях.

**Задачи защитника**: не допускать получение мяча подопечным иг­роком, вынуждать его сделать поспешную или невыгодную передачу, мешать ему занимать наигранные точки, не давать выполнить бросок по кольцу, не допускать чтобы опекаемый игрок завладел мячом при отскоке его от щита. Одним из вариантов личной защиты яв­ляется защита **прессингом**, когда игроки персонально опекают всех игроков соперника на своей половине и на всей площадке. Прессинг предполагает более близкое расположение к опекаемому игроку. Дру­гая отличительная черта защиты прессингом заключается в групповом отборе мяча.

**Прессинг по всей площадке**. При этой системе защиты нужно хо­рошо видеть всю площадку, моментально принимать решение уходить в отрыв или выполнить длинную передачу и т. д.

Тактика командного нападения

Основная функция нападения с помощью взаимодействий про­извести надежный бросок, обеспечить условия для успешной борь­бы за отскочивший мяч, не забывая при этом о проведении защит­ных мероприятий. Опасным атакующим оружием является **быстрый прорыв**.

В отрыв уходит обычно один самый быстрый игрок, два других вы­бегают к боковым серединам для приема мяча и моментальной переда­чи его в отрыв. Не следует ждать, когда убегающий игрок наберет ско­рость: передачу надо сделать очень быстро, с опережением убегающего игрока на 4—5 м с расчетом, что он догонит мяч. Лучшей в этом случае будет передача одной рукой от плеча.

**Существует несколько вариантов организации быстрого прорыва:**

1. Организация атаки через среднего игрока, когда на площадке находится наиболее техничный и быстрый игрок. Ему и следует пере­дача для выполнения завершающей передачи.
2. Организация быстрого прорыва через крайних игроков, когда атака развивается по краю площадки.
3. Осуществление быстрого прорыва с помощью длинного паса наиболее быстрому игроку, который завершает атаку броском со сред­ней дистанции.

Нападение против зонной защиты

Личной атакой против команды, успевшей организовать зон­ную защиту, является точный бросок со средней дистанции. Однако сделать бросок не всегда удается. Тогда игроки нападающей коман­ды по одному перебегают трехсекундную зону, а передающие друг другу мяч вокруг зоны ищут слабое место в защитном перестроении для возможной передачи. Получив мяч, игрок должен выполнить бросок и остаться под кольцом в позе, удобной для повторного прыжка и добивания мяча. К нему для этой цели присоединяются 2—3 игрока.

Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии

В момент вбрасывания у команды, владеющей мячом, на площад­ке остается четыре игрока против пяти соперников. В этом случае все игроки команды должны принимать активные действия, используя выходы на свободные места, групповое маневрирование с заслонами и финтами.

Нападение против прессинга

Освобождаться от плотной опеки надо с помощью финтов и засло­нов, т. е. подавляется активность защищающейся команды еще большей активностью. Прессинг заставляет играть более собранно и точно.

Таким образом, знание основных тактических вариантов защиты и нападения, умение владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска позволит вам самостоятельно совершенс­твоваться в баскетбольной технике, научат понимать игру.

**Техническая и тактическая подготовка для обучающихся**

1, 2, 3-го годов обучения

**Техническая и тактическая подготовка для обучающихся 1-го года обучения**

1. Обучение разминке на месте, в движении без мячей, с мячом, в парах, жонглирование.
2. Изучение бросков, передачи, ведения, перемещения с мячом, без мяча, остановки, штрафных бросков.
3. Подвижные игры.
4. Ознакомление с правилами соревнований.
5. Контрольная игра 4\*10 (по правилам соревнований).

**Техническая и тактическая подготовка для обучающихся 2-го года обучения**

1. Самостоятельное проведение разминки (общеразвивающие упражнения, жонглирование).
2. Обучение передаче мяча в парах (на месте, в движении) крю­ком сверху, за спиной.
3. Обучение финтам (использование различных перемещений с мячом и бросками).
4. Разыгрывание различных тактических вариантов игры в парах, тройках (действие в защите, нападении).
5. Обучение судейству соревнований (оформление протокола, судья в поле).
6. Контрольная игра 4\*10 (по правилам соревнований).

**Техническая и тактическая подготовка для обучающихся 3-го года обучения**

1. Самостоятельное проведение разминки (упражнения на месте, в движении, жонглирование).
2. Отработка передач, ведения мяча.
3. Финты — виртуозность в перемещении с мячом, обыгрывание защитника, проход к щиту, выполняя бросок.
4. Совершенствование разыгрывания тактических вариантов в парах, тройках (действия в защите и нападении).
5. Судейство соревнований (секретарь, судья в поле).
6. Контрольная игра 4\*10 (по правилам соревнований).

**Примерное распределение упражнений технической и тактической**

**подготовки по годам обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | |
| 1-й | 2, 3-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 |  | + |
| 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 снизу (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 одной рукой сверху |  | + |
| 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 |  | + |
| 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 |  | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + |
| Броски в корзину одной рукой 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 прямо перед щитом | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + |

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2, 3-й** |
| Выходдля получения мяча | + | + |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |
| Розыгрыш мяча |  | + |
| Атака корзины | + | + |
| **«**Передай мячивыходи**»** | + | + |
| Наведение |  | + |
| Пересечение |  | + |
| Треугольник |  | + |
| Тройка |  | + |
| Малая восьмерка |  | + |
| Система быстрого прорыва |  | + |

**Тактика защиты (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2, 3-й** |
| Противодействие получению мяча | + | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |
| Противодействие атаке корзины | + | + |
| Подстраховка |  | + |
| Переключение |  | + |
| Проскальзывание |  | + |
| Групповой отбор мяча |  | + |
| Система личной защиты |  | + |

Игровая подготовка (практика)

Игровая подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки (интеграция) в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности обучающихся.

Так, использование подвижных игр в работе с обучающимися способствует приобретению ими начального опыта соревновательной деятельности.

Существует ряд сочетаний видов подготовки: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами игровой подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебно-тренировочные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных зданий.

Средствами игровой подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести обучающихся к участию в соревнованиях.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд или подготовительные игры.

*Подготовительные игры* применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие игровой подготовки обучающихся. Так, на 1-м году обучения рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах обучения используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Игровая подготовка направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. Средствами игровой подготовки являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

*Учебно-тренировочные (учебные) игры -* незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство - это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на обучающихся подкрепляется последующим их участием в соревнованиях с приглашенными командами.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть элементами игры в баскетбол.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- овладение техникой и тактикой игры в баскетбол;

- получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта баскетбол;

- получение знаний о правилах игры в баскетбол и правилах судейства соревнований по баскетболу;

- приобретение игрового опыта участия в соревнованиях по баскетболу.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Наименование** | **Единица**  **измерения** | **Количество**  **изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,  корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Наименование** | **Единица**  **измерения** | **Количество**  **изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 4 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 6 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 7 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 8 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 9 | Скакалка | штук | 24 |
| 10 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |

**Информационное обеспечение**

1. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
2. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
3. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
4. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
5. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://slamdunk.ru](http://slamdunk.ru/)
6. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс.
7. [ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/) — видео, статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта.

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 4 тренера - преподавателя (внешние совместители), работающие на базах общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта баскетбол;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

- по технической подготовке для 2,3 –го года обучения: промежуточная аттестация - апрель-май.

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование технической подготовленности осуществляется при проведении промежуточного контроля в конце 2-го и 3-го годов обучения.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 10-13 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1-го года обучения | | Норматив 2,3 - го года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 14-17 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1-го года обучения | | Норматив 2,3 - го года обучения | |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,4 | 9,7 | 9,2 | 9,5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 145 | 130 | 170 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 24 | 20 | 26 | 22 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| 3,3 | 3,8 | 3,2 | 3,7 |

**Контрольные нормативы для проведения**

**итоговой аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 10-13 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 22 | 18 |
| 2.3. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,2 | 3,7 |

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 14-17 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 25 | 18 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,2 | 9,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | 38 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 9.8 | 10,2 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 26 | 22 |
| 2.3. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,2 | 3,7 |

\*Описание упражнений в Приложении

**Тестирование технической подготовленности**

**Контрольные упражнения технической подготовленности (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Баллы** | **Возраст обучающихся** | | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
|  | Передвижение в защитной стойке (сек) | 5 | 9,4-9,5 | | | | 8,5-8,9 | | | |
| 4 | 9,6-9,7 | | | | 9,0-9,4 | | | |
| 3 | не более 10,0 | | | | не более 9,5 | | | |
|  | Скоростное ведение (сек) | 5 |  |  |  |  | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,1 |
| 4 |  |  |  |  | 14,9 | 14,8 | 14,7 | 14,4 |
| 3 |  |  |  |  | 15,4 | 15,3 | 15,2 | 15,0 |
|  | Броски с дистанции (дистанционные броски) из 20 бросков | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Штрафные броски (из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 14 | 15 | 17 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Средний балл** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольные упражнения технической подготовленности (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Баллы** | **Возраст обучающихся** | | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
|  | Передвижение в защитной стойке (сек) | 5 | 8,0-8,4 | | | | 8,5-8,9 | | | |
| 4 | 8,5-8,9 | | | | 9,0-9,4 | | | |
| 3 | не более 9,0 | | | | не более 9,5 | | | |
|  | Скоростное ведение (сек) | 5 |  |  |  |  | 14,0 | 13,9 | 13,5 | 13,2 |
| 4 |  |  |  |  | 14,3 | 14,2 | 13,8 | 13,5 |
| 3 |  |  |  |  | 14,8 | 14,7 | 14,3 | 14,0 |
|  | Броски с дистанции (дистанционные броски) из 20 бросков | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Штрафные броски (из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 14 | 15 | 17 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
|  | **Средний балл** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Описание контрольных тестов**

*Техническая подготовка (подробная инструкция по проведению в приложении №3):*

***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

*Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся 2 года

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся 3 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- обучающийся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и попаданий.

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Штрафные броски***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1. для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий.

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по баскетболу может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация кино-* и *видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдель­ными учениками или технико*-*тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые игровые приемы (например, стойки, пе­редвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т .к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением. Расчлененным ме­тодом в баскетболе осваивают координационно*-*сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными технико*-*тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

• имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (на­пример, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);

* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данно­го приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыг­нув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки зани­мающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной ру­кой от плеча);
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте - к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскет­бол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных дейст­вий в условиях, регламентированных установленными правилами иг­ры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен со­ревнованием на количественный или качественный результат при вы­полнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, нако­нец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях. Наибо­лее действенными методическими приемами, практикуемыми на уро­ках по баскетболу, являются:

* уменьшение или увеличение площади взаимодействия зани­мающихся при выполнении игровых действий;
* уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
* введение в ходе выполнения упражнения дополнительной спе­цифической информации (например, игра двумя мячами; условно - зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
* наложение ограничений на выполнение игровых действий, свя­занных с изменением существующих в игре правил (например, увели­чение продолжительности игры; сокращение времени владения мя­чом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фа­зы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
* усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; иг­ра при моделировании шума трибун и т.п.);
* усложнение или упрощение условий выполнения игровых прие­мов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнитель­ных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину);
* применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.;
* игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.).

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники и так­тики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения за­даний. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к ко­мандным видам соревнований, стимулировать быстроту и результа­тивность действий в условиях возрастающей активности противобор­ства. Эффект педагогических воздействий на занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие из­меняется от пассивной до активной формы.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:***

*1-й вид комплексного занятия* для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

*2. Основная часть*

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические и (или) тактические упражнения.

2.4. Игровая тренировка или упражнения на выносливость.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

*2-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

*2. Основная часть*

2.1. Изучение техники баскетбола.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

*3.Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

*3-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технико-тактической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

*2. Основная часть*

2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Изучение работы рук.

2.3. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.4.Изучение или совершенствование тактических навыков.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

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

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
8. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004.
9. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техни­ки нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры. Пенза, 1996.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
11. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006.
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
13. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.
14. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для учащихся:**

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия, М., Эксмо, 2011 г.

2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

4.Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.

5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

7. Кузин В.В., Полиевский. С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

8. Сергей Белов. Движение вверх. Санкт-Петербург, Издательский дом «Право». 2011.

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
2. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
3. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
4. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
5. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://slamdunk.ru](http://slamdunk.ru/)

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения баскетбола:

Богословский Владимир Михайлович

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….44
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...44
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….45
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..50
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….53
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….55

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 8 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.  Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.  Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.  Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.  Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.  Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.  Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.  Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.  Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.  Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.  Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:** |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии.  Принимающий правила честной спортивной борьбы.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.  Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.  Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.  Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.  Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.  Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.  Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).  Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.  Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.  Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.  Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.  Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).  Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.  Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.  Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.  Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.  Исключающий возможность применения допинга.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.  Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.  Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.  Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.  Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.  Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.  Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.  Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.  Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.  Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.  Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.  Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.  Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.  Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.  Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;  Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

- ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается». | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание*** | |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник». | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** | |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения баскетбола:

Богословский Владимир Михайлович

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе. ОФП, СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | Физическая культура и спорт в России История возникновения и развития баскетбола. ОФП, подвижные и спортивные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ОФП, СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | ОФП баскетболиста. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | СФП баскетболиста. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | ОФП. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Контрольные нормативы. Индивидуальная работа: передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной |
| 9 |  | СФП. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 |  | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | ОФП. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | СФП Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Техника ведения мяча. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | ОРУ. Передача мяча в тройках | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 52 |  | Виды подготовки в баскетболе: техническая и тактическая. Спортивные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | Медико-биологические исследования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно - тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Правила игры и судейство. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 87 |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 92 |  | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Контрольные нормативы. ОФП. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 107 |  | Контрольные нормативы. СФП. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 108 |  | ОФП, СФП, спортивные и подвижные игры | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра.Техника передвижения при нападении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Тактика нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Тактика нападения. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 |  | ОРУ. Контрольные нормативы. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной |
| 12 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | ОРУ. ОФП. Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 16 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | ОРУ. ОФП. Учебно - тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Стойка баскетболиста. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра.Техника броска в кольцо в движении. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Режим и питание спортсмена | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 45 |  | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | СФП. ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | СФП. ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и низким отскоком | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | Правила техники безопасности. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 67 |  | Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 68 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Соревнования. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование | Текущий |
| 83 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 87 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 92 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП . | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 102 |  | Сдача контрольных испытаний по технической подготовке. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 103 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | ОРУ. Учебно - тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Описание упражнений по общефизической и специальной физической подготовке**

***Физическая подготовка.***

***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

*Описание тестов*

**Техническая подготовка**

***1. Передвижение***.

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

*Инвентарь: 3 стойки.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | \_\_ |

Старт

Финиш

***2. Скоростное ведение.***

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

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Финиш

***3. Передача мяча.***

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

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

ОМУ:

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***4. Броски с дистанции.***

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Терминология в баскетболе**

**Знание специальной терминологии, «азбуки»** баскетбола облегчает по­нимание слов тренера - преподавателя, жестов судьи, общение с партне­рами по команде, позволяет быстро ориентироваться в постоянно меня­ющихся игровых ситуациях. Основные термины баскетбола:

АТАКА — продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Быстрая атака называется также «быстрым прорывом».

БЛОКИРОВКА — нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом.

БРОСОК — действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

СПОРНЫЙ БРОСОК - введение мяча в игру подбрасыванием между двумя игроками разных команд в одном из трех кругов на пло­щадке.

ШТРАФНОЙ БРОСОК - бросок в кольцо, назначенный за техни­ческую или персональную ошибку соперников, выполняется с линии штрафного броска.

ВБРАСЫВАНИЕ — введение мяча в игру после выхода за пределы площадки или после его попадания в кольцо.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА — продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ошибкой в баскетболе считается так называемое «двойное ведение» — возобновление ведения после за­держки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно.

ЗАСЛОН — разрешенное противодействие сопернику при его вы­ходе на более выгодную позицию или для получения мяча.

ЗОНА — зоной называют части площадки: зона нападения, сред­няя, трехсекундная, тыловая.

КОМБИНАЦИЯ ИГРОВАЯ — обусловленное взаимодействие иг­роков в нападении или защите.

НАПАДЕНИЕ — система атаки. Различают быстрый прорыв и по­зиционное нападение, которое отличается от быстрого прорыва опре­деленной расстановкой игроков против организованной защиты со­перников.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА — действие игрока, направленное на быстрое перемещение мяча к другому игроку.

ПРЕССИНГ — плотная, активная защита, вынуждающая нападаю­щих к поспешным действиям и ошибкам.

ПРОХОД — перемещение игрока без мяча или с мячом.

ТАЙМ-АУТ — минутный перерыв в игре, разрешенный правилами соревнований.

ФИНТ — ложное или отвлекающее действие, движение с целью ввести соперника в заблуждение.

ФОЛ — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т.п.)

ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ — умышленное техническое нарушение хода игры или неспортивное поведение игрока, тренера.

ШТРАФНОЙ БРОСОК — наказание за техническую или персо­нальную ошибку (фол). Часы, фиксирующие время игры, останавли­ваются с момента сигнала судьи, определившего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешно вы­полненный штрафной бросок команда получает одно очко.