

Принято решением педагогического совета
от 29.08.2025 г., протокол № 10

Утверждено приказом директора МАОУ
«Кондратовская средняя школа
«Сфера» № 354 от 01.09.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Уровень программы (*базовый*)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 3 года.

Учитель физической культуры:
Рычихина Елена Фёдоровна,
высшая квалификационная категория

Пермский район д. Кондратово СОШ « Сфера»
2025 год

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно- спортивная.

Уровень сложности: базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020г);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р, II;
7. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года»;
9. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018г. №10;
10. Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного протоколом заседания проектной комиссии по национальному проекту «Образование», от 07.12.2018г. №3;
11. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 13. Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
 14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; Федеральный закон от 24.07. 1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
 15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
 - 14.Паспорта приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области" (утвержден 21.07.2017 г.);
 16. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
 - 17.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
 - 18.Устава МБУ ДО ЦДО Северного района;
 19. Локальный акт МБУ ДО ЦДО Северного района «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации общеобразовательных программ».
 - 20.Программа воспитания Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Северного района Новосибирской области центр дополнительного образования.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель

физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятие баскетболом рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся,

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по некоторым критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе

курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Адресат программы: Программа разработана для мальчиков 11-16 лет, без отклонений в физическом развитии не имеющих навыков игры в волейбол, с учетом потребностей и интересов занимающихся.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Объём и сроки: объём программы 648 часов, три года обучения, 216 часов в год.

Формы обучения: очное (обязательное изучение теоретических и практических частей программы). Возможно использование электронных

форм обучения: участие в онлайн викторинах, олимпиадах; просмотр обучающих вебинаров, фильмов.

Особенности организации образовательного процесса: Обучение ведется на русском языке в объединениях по интересам, сформированных в разновозрастные группы учащихся, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.

Количественный состав группы составляет 10 – 15 человек.

Режим занятий:

Периодичность занятий - три раза в неделю.

Продолжительность занятия - по 2 академических часа (45 минут).

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Общее количество занятий в неделю – 3 занятия.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Форма организации образовательного процесса - групповое учебной занятие.

Цель и задачи программы

Цель: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Предметные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом в общем и баскетболом в частности;
- формировать умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- формировать умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;

- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.
- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
- Освоение специальной физической подготовки: тестирование, наблюдение.

Ведущими методами данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Содержание программы Учебный план 1 год обучения

Таблица №1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	

1.	Теоретические знания	18	18		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	104	6	98	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	24	12	12	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	28	14	14	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	20	10	10	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	10	2	8	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия. Промежуточная аттестация (декабрь, май)	12	2	10	Контрольные испытания
8.	Итого	216	64	152	

Содержание программы

Учебный план

2 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	16	16		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	106	4	102	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	28	14	14	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	28	14	14	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	24	12	12	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	8	2	6	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия. Промежуточная аттестация	6	2	4	Контрольные испытания
8.	Итого	216	66	150	

Содержание программы

Учебный план

3 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	108	6	102	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	28	14	14	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	40	20	20	Контрольные испытания

5.	Тактическая подготовка	16	8	8	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	8	2	6	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия. Промежуточная Аттестация (декабрь) и итоговое оценивание (по окончанию программы)	8	2	6	Контрольные испытания
8.	Итого	216	62	154	

Содержание программы:

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий и закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут.

Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе.

Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление

опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

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, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа)

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с набивным мячом.

- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоократные 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.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения 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).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, 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 вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.
- Комбинирование 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.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
 - Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
 - Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
 - Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
 - Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
- Специальные упражнения.
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
 - Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
 - Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
 - Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «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 положении лёжа на спине на скамейке.
 - Метание мячей различного веса и объёма (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 верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам.

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке.

Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.

Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.
Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); своеение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. Необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-x) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой

восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Даётся понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашёнными командами.

Прогнозируемые результаты.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в баскетбол, формирование навыков игры в баскетбол, применения СФП, ТТП при командной игре, приобретение опыта физкультурно-спортивной, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Так же обучающиеся должны:

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми

2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании

3. Основные сведения о спортивной квалификации

4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе

5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру

6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
15. Основы техники нападения и защиты
16. Основы тактики нападения и защиты

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека

7. Значение режима дня, сна и утреней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в россии, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
18. Характеристики нападения и защиты
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
22. Жесты баскетбольного арбитра
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
24. Основы командных действий в нападении и защите

25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения

Основные задачи обучения.

1-ый год

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Ознакомление с основными приёмами техники
7. Ознакомление с основными тактическим действиями игры в баскетбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

2 –ой год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

3-й год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование командных тактических действий
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий баскетболом, в том числе в детских юношеских спортивных школах.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения

8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
15. Основы техники нападения и защиты
16. Основы тактики нападения и защиты

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена

8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в россии, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
18. Характеристики нападения и защиты
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
22. Жесты баскетбольного арбитра
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
24. Основы командных действий в нападении и защите

25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения

17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
19. Историю развития баскетбола в мире и в россии, а также в регионе и городе
20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
21. Характеристики нападения и защиты
22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
25. Жесты баскетбольного арбитра
26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
27. Основы командных действий в нападении и защите
28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно-учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022 г.	36	108	216, 6 часов в неделю	3 раза в нед. по 2 час
2 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023г.	36	108	216, 6 часов в неделю	3 раза в нед.по 2 час
3 год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	108	216, 6 часов в неделю	3 раза в нед. по 2 час

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития баскетбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий баскетболом для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений.

					Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	60		60	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	45		45	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	70	6	64	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	20	4	16	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4		4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	216	17	199	

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия будут проводиться на базе МБУ ДО ЦДО Северного района, соответствующему нормам СанПин, пожарной безопасности, с хорошим освещением, рассчитан на 10- 15 обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24

тренажерный зал 12x24

1. щиты баскетбольные- 6 шт.
2. мячи баскетбольные- 10 шт
3. гимнастическая стенка- 4 шт.
4. гимнастические скамейки-4 шт.
5. гимнастические маты- 4 шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 10 шт.
8. рулетка- 1шт.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение программы:

1. Школьная пресса <https://www.uchportal.ru/dir/13> ;
2. Всероссийская Федерация Баскетбола <https://russiabasket.ru/> ;

литература:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; Федеральный закон от 24.07. 1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющий высшее образование, педагогический стаж работы 17 лет, первую квалификационную категорию.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

Психологическое сопровождение осуществляется молодой педагог-психолог, имеющий высшее образование, стаж работы 3 года.

Формы аттестации.

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входная, промежуточная и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для определения уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения

Промежуточная – в декабре и по окончанию года

Итоговое оценивание – в мае по окончанию программы, для определения изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися учебных программ.

Формами контроля являются начальная, промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения итоговой аттестации учащихся, является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол».

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы (ОФП, СФП)

№	Тесты	Год обучения	уровень					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	1	10	11	10,5	11,5	11	12
		2	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		3	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	1	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		2	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		3	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1	5	5	4	4	3	3
		2	6	6	5	5	3	3
		3	7	7	6	6	4	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	1	19	18	18	17	17	16
		2	20	19	19	18	18	17
		3	21	20	19	18	18	17
6.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4

Методические материалы

Методы обучения:

Словесные метод: создает у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядный методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки

Формы организации учебного занятия:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);

- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- личностно- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных , но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Алгоритм занятия:

1 этап- подготовительный (ОФП);

2 этап- основной (учебно- тренировочный процесс);

3 этап- заключительный (восстановительные упражнения, плавное снижение нагрузки).

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».
- Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

Рабочая программа воспитания

Цель воспитания – поэтапное создание в физкультурно-спортивном центре условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

В воспитании обучающихся таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём- то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для школьника, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.

МБУ ДО ЦДО занимает прочное место в образовательной и воспитательной системе района. Ведет работу по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, организации физкультурно-спортивной деятельности детей. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающихся. Задача спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы МБУ ДО ЦДО Северного района содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Виды, формы и содержание деятельности.

1. Направление «Учебное занятие»

Реализация воспитательного потенциала занятия:

- установление взаимоотношений на занятии как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими усилиями;
- организация на занятиях активной деятельности обучающихся;
- использование воспитательных возможностей предметного содержания, подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения в группе.
- интерактивный формат занятий: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работы или работа в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного

процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение учебных занятий (занятие - подвижная игра, занятие мастер-класс др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра, турнир, викторины и др.);
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений – инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения;
- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов;
- использование ИКТ, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- организация «наставничества» мотивированных и эрудированных обучающихся над их отстающими товарищами, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

2. Направление «Руководство учебной группой»

Осуществляя руководство учебной группой, педагог организует работу со всей группой; индивидуальную работу с обучающимися группы; работу с классными руководителями; работу с родителями (законными представителями).

Направления деятельности педагога дополнительного образования по руководству группой:

1. Изучение особенностей личностного развития обучающихся группы.

Формы и виды деятельности:

- наблюдение;
- изучение личных дел обучающихся, собеседование с классными руководителями;
- использование опросников, которые дают возможность изучить мотивацию действий обучающихся, интересов конкретной группы обучающихся, уровень тревожности обучающихся группы;
- проведение индивидуальных и групповых диагностических бесед.

2. Организация совместных интересных и полезных дел для личностного развития ребёнка.

Формы и виды деятельности:

- совместное подведение итогов и планирования каждого месяца (четверти, полугодия, года) по разным направлениям деятельности;
- формирование традиций в группе: ежегодные спортивные игры на природе.
- установление позитивных отношений с другими группами (через подготовку и проведение ключевого учрежденческого дела);
- создание ситуации выбора и успеха.

3. Формирование и развитие коллектива объединения

Формы и виды деятельности:

- изучение обучающихся объединения (потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики членов коллектива), отношений, общения и деятельности в объединении с помощью наблюдения, игр, методики для исследования мотивов участия в деятельности и для определения уровня социальной активности обучающихся;

4. Индивидуальная работа с обучающимися объединения.

Формы и виды деятельности:

- заполнение с обучающимися «Портфолио», т.е. «портфолио» как «источник успеха»;
- работа педагога с обучающимися, находящимся в состоянии стресса и дискомфорта;
- вовлечение обучающихся в социально значимую деятельность.

6. Работа с родителями обучающихся (законными представителями).

Формы работы:

- помочь педагогов, администрации (при необходимости) родителям (законным представителям) при подаче заявлений и регистрации детей в системе «Навигатор»;
- беседы педагогов с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания обучающихся;
- родительское собрание;
- совместные дела - организация семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения; анкетирование и тестирование родителей.

3. Направление «Ключевые общие дела, события, мероприятия, выход в социум»

Вне образовательной организации:

- Соревнования, организуемые МБУ ДО ЦДО Северного района на районном уровне: Районные соревнования среди обучающихся, спортивные мероприятия «Быстрее, выше, сильнее» и другие.
- Проект: «Альтаир спортивное лето»; участие в конкурсных программах: «Спорт в глобальном масштабе»; «Твой шанс»;
- ***На уровне учреждения:***

В течение учебного года проходит порядка 9 масштабных мероприятий, многие из них стали традиционными:

- Соревнования и турниры к Дню Матери;
- Предновогодние и рождественские спортивные турниры;
- Соревнование по легкой атлетике «Осенний кросс»;
- Районные соревнования памяти трижды Героя Советского Союза А.И Покрышкина;
- Выставки детских достижений грамоты, кубки, медали.

Ключевые дела способствуют развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, способствует формированию чувства доверия друг к другу, и позиционируют успешную самореализацию обучающихся.

На уровне объединения:

Актуализация жизни на уровне объединений осуществляется путем формирования чувства сопричастности каждого к жизнедеятельности учреждения путем организации само- и соуправления.

Совместная направленная деятельность педагога и обучающихся заключается в развитии познавательной, спортивной, социально-активной деятельности путем стимулирования детей к участию в общих делах МБУ ДО ЦДО, опираясь на систему выбираемых ответственных лиц.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела учреждения;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением и помочь ребенку в ситуациях подготовки к участию и анализу ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими ребятами, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные

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

4. Направление «Работа с родителями»

Формы работы:

- помочь (при необходимости) родителям (законным представителям) при подаче заявлений и регистрации детей в системе «Навигатор»;
- беседы с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания обучающихся;
- родительское собрание;
- совместные дела - организация семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения; анкетирование и тестирование родителей.

Планируемые результаты и формы их проявления.

Результатом реализации рабочей программы воспитания станет развитие социально значимых ценностных отношений у обучающихся:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно берегать;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к здоровому образу жизни как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарный план-график воспитательной работы.

№ п/п	Направлен ия воспитател ьной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведени я	Ответственный исполнитель
		Проведение соревнований внутри групп	Формирование у обучающихся чувство коллективизма и соперничества.		В течении года.	Педагог дополнительного образования
2.	Руководство учебной группой	Изучение личных дел обучающихся	Изучение особенностей личностного развития обучающихся группы		Сентябрь 2022.	Педагог дополнительного образования
		Формирование традиций в группе.	Личностное развитие обучающихся.	Проведение, спортивных соревнований, посвященных традиционным датам.	В течение года	Педагог дополнительного образования
3.	Ключевые общие дела,	Районное соревнование по	Выявление лучших спортсменов по легкой	Соревнования	Октябрь 2022	Педагог дополнительного

	события, мероприятия, выход в социум»	легкой атлетике «Осенний кросс».	атлетике.			образования
		Соревнования по баскетболу посвящённые дню матери среди обучающихся и родителей «Вместе с мамой»	Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, созданию полноценной семьи.	Спортивное мероприятие	Ноябрь 2022 г.	Педагог дополнительного образования
		Предновогодний турнир по баскетболу среди обучающихся и любительских команд.	Формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом всех категорий и групп населения.	Соревнования	Декабрь 2022 г	Педагог дополнительного образования
		Рождественский турнир по баскетболу среди всех обучающихся МБУ ДО ЦДО Северного района	Популяризация баскетбола и здорового образа жизни.	Соревнования	Январь 2023 г	Педагог дополнительного образования
		Участие в муниципальном этапе областного Зимнего	Вовлечение детей в систематические занятия физической	Сдача норм ГТО	Февраль 2023 г	Педагог дополнительного образования

	фестиваля «Готов к труду и обороне».	культурой и спортом.		
	Турнир по баскетболу посвященный Дню защитника отечества	Воспитывать уважение к защитникам нашей Родины и чувство патриотизма	Соревнования	Февраль 2023 г. Педагог дополнительного образования
	Турнир по баскетболу среди обучающихся, родителей и любительских команд посвященный Международному женскому дню	Привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Соревнования	Март 2023 г Педагог дополнительного образования
	Районные соревнования по баскетболу среди школ.	Повышение спортивного мастерства. Выявление сильных команд.	Соревнования	Март 2023 г. Педагог дополнительного образования
	Турнир по баскетболу, посвященный Дню Космонавтики среди обучающихся и педагогов	Повышение спортивного мастерства.	Соревнованпия	Апрель 2023 г. Педагог дополнительного образования
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы	Воспитание чувства национальной гордости за подвиг советского народа.	Соревнования	Май 2023 г. Педагог дополнительного образования
	Товарищеская встреча по баскетболу среди обучающихся МБУ	Привлечения обучающихся к	Соревнованипя	Май 2023 Педагог дополнительного

		ДО ЦДО Северного района	систематическим занятиям физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни и получение игровой практики.			образования
		Социально-значимый проект «В здоровом теле – здоровый дух», организации летней занятости детей.	Создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга, обучающихся во время летних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности.	Проведение конкурсов, игр, спортивных мероприятий.	Июнь-июль 2023	Педагог дополнительного образования
		День здоровья в МБУ ДО ЦДО Северного района «Мы за здоровый образ жизни»	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни.	Беседа на тему: «О вреде употребления алкоголя, табака и наркотических веществ».	В течение года	Педагог дополнительного образования
4.	Работа с	Родительские	Привлечение родителей		1 раза в год	Педагог

	родителями	собрания.	к совместной работе и установление партнёрских отношений с семьёй каждого воспитанника			дополнительного образования
		Родительские дни	Получение родителями представления о ходе образовательного процесса и самочувствии ребенка в группе (коллективе) среди сверстников.		1-2 раза в год	Педагог дополнительного образования
		Индивидуальные беседы.	Повышения социально-психологической и педагогической компетентности родителей.		В течение года.	Педагог дополнительного образования
5.	Предметно-эстетическая среда	Подготовка и оформление спортивных мероприятий.	Объединение детей, раскрыть их творческие способности.		В течение года	Педагог дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020г);
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р, II;
- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года»;
- Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018г. №10;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного протоколом заседания проектной комиссии по национальному проекту «Образование», от 07.12.2018г. №3;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; Федеральный закон от 24.07. 1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Паспорта приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области" (утвержден 21.07.2017 г.);
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Устава МБУ ДО ЦДО Северного района;
- Локальный акт «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБУ ДО ЦДО Северного района»;
- Программа воспитания Муниципального бюджетного учреждения Дополнительного образования Северного района Новосибирской области физкультурно- спортивной направленности.

для педагога:

Литература и источники информации для обучающихся и родителей.

1. Алаачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алаачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 928 с.

4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - **941** с.
5. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016.** - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
9. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013.** - 256 с.
10. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
11. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 144 с.
12. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 224 с.
13. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.