

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Касторенский Дом детского творчества»
Касторенского района
Курской области

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от «30» 08 2024 г.

Утверждена
приказом по МБУДО «Касторенский
Дом детского творчества»
Директор И.В. Гончарова
№ 13/а от 30/08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год. (108ч.)

Составитель:
Бобровников Сергей Алексеевич
педагог дополнительного
образования

п. Касторное, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию

российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

– Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценки эффективности дополнительных общеразвивающих программ.

– Устав МБУДО «Касторенский Дом детского творчества», иные локальные нормативные акты Учреждения, регламентирующие организацию образовательного процесса.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы. Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у обучающихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 7-14 лет и составлена с учетом знаний, возрастных, психолого – педагогических и физических особенностей детей.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – это не самый простой период в жизни ребенка. Идет активное развитие психики и личности, больше концентрируется внимание, увеличивается объем памяти. Школа, новые правила, нормы поведения сильно меняют взгляд ребенка на мир, и в первую очередь на самого себя. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы. Деятельность становится предметной. Теперь, кроме игры проступает второе важное направление – учеба и развитие. Особенности отношения ребенка 8-10 лет к учебной деятельности складываются благодаря участию родителей и учителей.

Средний школьный возраст (11-14 лет) – переходный возраст от детства к юности, характеризующийся глубокой перестройкой организма. Психологическая особенность данного возраста – это избирательность внимания. Дети откликаются на необычные, захватывающие дела и мероприятия, но быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные моменты, ребята занимаются работой с

удовольствием и длительное время, поскольку им нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Именно в возрасте 11-14 лет возрастает необходимость накапливать знания сразу во многих сферах и достигать самого высокого результата.

Условия набора на программу

Набор в группы осуществляется через подачу заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>. В объединение принимаются все обучающиеся с 7 лет и старше.

Объем программы – 108 ч.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся по 1,5 часа 2 раза в неделю с перерывом 10 минут, согласно календарному учебному графику.

Форма обучения – очная.

Особенности: возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Реализация программы с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять обучающимся творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Язык обучения: русский.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, о здоровом образе жизни.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- познакомить обучающихся с видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на занятиях в объединении.

- обучить основами игры в баскетбол;

- приобрести необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;

- расширять спортивный кругозор обучающихся.

- сформировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.

Воспитывающие:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел.1 Основы знаний.

Вводное занятие. История развития баскетбола

Теория: Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста

Теория: Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Оборудование и оснащение: баскетбольное кольцо, мячи, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, свисток, секундомер, ноутбук.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со

скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.

Оборудование и оснащение: баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, ноутбук.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, жгуты, утяжелители, гимнастические скамейка, гимнастические маты.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

Практика: Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Оборудование и оснащение: баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья

Раздел 5.Тактическая подготовка

Теория: Тактика нападения.

Практика: Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Оборудование и оснащение: баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования

Практика. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Раздел 7. Итоговое занятие

Теория. Техника безопасности во время летних каникул в игре «Баскетбол».

Практика: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Оборудование и оснащение: баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 1

№	Год обучения, номер группы, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
----------	--	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------	----------------------------------	--

1.	1 год обучения.	01.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза по 1,5 часа	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	Декабрь, май
----	-----------------	------------	------------	----	----	-----	--------------------	---	--------------

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Основы знаний	9	6	3	Беседа (Входной контроль)
2.	Общая физическая подготовка	9	3	6	Текущий (Выполнение нормативов)
3.	Специальная физическая подготовка	9	3	6	Текущий (выполнение нормативов)
4.	Техническая подготовка	36	9	27	Текущий (Наблюдение)
5.	Тактическая подготовка	30	15	15	Текущий (Выполнение нормативов)
6	Контрольные испытания и соревнования	9	-	9	Текущий (Соревнования)
7	Итоговое занятие	6	3	3	Итоговый (Игры)
Итого		108	39	69	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. (Приложение 2).

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах. Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающихся;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в различных мероприятиях;
- участие обучающихся в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Входной контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений. Методы вводного контроля: диагностическая беседа, наблюдение, опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:
проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики баскетбола;

– выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

– промежуточная аттестация обучающихся.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола,

предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Приёмы, методы и технологии организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие включает следующие разделы подготовки:

- теоретическая;
- физическая;
- техническая;
- тактическая;
- специальная;
- игровая.

Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов учебно-тематического плана, используемый порционно в зависимости от поставленных задач.

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При начальном обучении в основном используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. В учебно-тренировочном занятии главным методом являются упражнения, предусматривающую различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В спортивной тренировке по баскетболу будут использоваться следующие основные группы методов:

1. Метод обучения техники и совершенствования в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм построения учебно-тренировочного занятия, который позволяет провести его качественно и результативно, следующий:

1) Подготовительная часть, которая включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.

2) Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя сведения из разделов «специальная физическая подготовка», «теоретическая подготовка», «тактическая» и «техническая» подготовка.

3) Заключительная часть направлена на снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния.

Также на этом этапе проводится подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности обучающихся, сообщение домашнего задания.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы состоит в том, что она может проводиться во время учебных занятий. На протяжении всей работы формируется у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся формируются понятия об общечеловеческих ценностях, обращается внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Основы знаний	Методическая литература, видео и интернет источники
2.	Общая физическая подготовка	Гимнастические маты, скакалки, мяч набивной, рулетка, секундомер, барьер атлетический, гантели
3.	Специальная физическая подготовка	Гимнастические маты, скакалки, мяч набивной, рулетка, секундомер, барьер атлетический, гантели
4.	Техническая подготовка	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, фишки, мячи баскетбольные.
5.	Тактическая подготовка	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные.
6.	Контрольные испытания и соревнования	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток
7.	Итоговое занятие	Грамоты и похвальные листы

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

12. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - создание условий для формирования у обучающихся социально – значимых знаний, основных норм и традиций того общества, в котором они живут, а также для приобретения опыта осуществления значимых дел.

Задачи:

- Сформировать у обучающихся представление о будущей деятельности на пользу общества.
- Подготовить обучающихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
- Оказать помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
- Развить познавательную активность обучающихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
- Обучить умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
- Привить чувство сопричастности к судьбам Отечества и родного края, сформировать гражданской позиции.
- Использовать педагогические приёмы для демонстрации обучающимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

– Создать оптимально комфортные условия для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Формы и содержания деятельности - практическая реализация цели осуществляется в рамках разделов программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

1. Коллективные формы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, парады, акции.

2. Групповые формы:

– досуговые, развлекательные: тематические вечера;
– игровые программы: конкурсы, квесты, выступления;
– информационно - просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии.

3. Индивидуальные формы:

– беседы, консультации, наставничество;
– содействие в социализации обучающихся, включение их в сопереживание проблемам общества, приобщение к активному преобразованию действительности;
– помощь в рациональном осмыслении общечеловеческих и социальных воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;
– организация совместной творческой деятельности педагога и обучающихся, включение обучающихся в различные виды ценностей мира, осознании причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии; организация взаимно обогащающего социально значимого досуга.

4. Интерактивные формы работы:

– анкетирование, диагностика;
– конференция, как форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей. Конференции могут быть научно-практическими, теоретическими, читательскими, по обмену опытом, конференциями матерей, отцов;
– индивидуальные консультации (беседы).

5. Традиционные формы работы:

- дни открытых дверей;
- организация совместных досуговых мероприятий.

Родители и дети могут периодически вовлекаться в совместную деятельность. Родительское собрание - это основная форма работы с родителями, в которой концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

13. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 3

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	День знаний	Квест-игра «Тайна золотого ключика»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	День пожилого человека	Воспитательное мероприятие «Час добра и уважения»	октябрь	Педагог дополнительного образования

3.	Новогодний праздник	Утренник	декабрь	Педагог дополнительного образования
4.	Рождественские посиделки	Вечер отдыха	январь	Педагог дополнительного образования
5.	Празднование Дня защитника Отечества. «Идеальный защитник»	Беседа, огонёк	февраль	Педагог дополнительного образования
6.	Празднование 8 марта.	Вечер отдыха	март	Педагог дополнительного образования
7.	Мероприятие «День смеха»	Встреча команд-обучающихся	апрель	Педагог дополнительного образования
8.	День Весны и Труда	Игра, беседа	май	Педагог дополнительного образования
9.	Празднование 9 Мая	Беседа	май	Педагог дополнительного образования
Тематика инструктажей				
1.	Правила поведения в ОУ: на занятиях и переменах.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
2.	Угроза терроризма. Правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования

	пакетов.			
3.	Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте.	Беседа, викторина.	Сентябрь, декабрь, март, май	Педагог дополнительного образования
4.	Правила безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний период.	Беседа	Осень, зима, весна, по мере необходимости	Педагог дополнительного образования
5.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников.	Беседа	Декабрь.	Педагог дополнительного образования
6.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа).	Лекция, беседа.	Осень, зима, весна, по мере необходимости	Педагог дополнительного образования
Безопасность жизнедеятельности				
1.	Безопасность в сети Интернет	Лекция, беседа.	Октябрь, январь, апрель.	Педагог дополнительного образования
2.	Влияния окружающей среды на здоровье человека	Игра, беседа.	Сентябрь, февраль, май	Педагог дополнительного образования
3.	«Стоп наркотики!!!»	Лекция, беседа.	Ноябрь.	Педагог дополнительного образования

4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Беседа	Ноябрь, декабрь.	Педагог дополнительного образования
Работа с родителями				
1.	Организационное родительское собрание.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, май.	Педагог дополнительного образования
2.	Индивидуальные консультации.	Беседа, консультация	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях и воспитательной работе.	Беседа	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

14. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Колос А. М. Баскетбол: теория, практика - Минск, 2008.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. — М., 2008.
3. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для учителей и студентов факультета физической культуры. — Пенза, 2007
4. Чернова К.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2007.

Для родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.- 176 с

Литература для обучающихся

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006.- 1900 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
7. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с
10. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера, 2007.
11. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
12. Кузин В. В., Шлитский С.А, Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175	180-195	220	155	160-180	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950		1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
			14	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100	1200-1300	1500	900	1000-1150	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

Критерии результативности

№ п/п	Тесты	Возраст лет	Оценка					
			отлично		хорошо		удовлетворительно	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой	11	11	12	11,5	12,5	12	13
		12	10	11	10,5	11,5	11	12

	стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек)	13	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		14	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		15	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)	11	9,6	10	10	10,5	10,5	10,8
		12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (на 10 бросков)	11	4	4	3	3	2	2
		12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	4	4
		15	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	11	4	4	3	3	2	2
		12	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		14	7	7	6	6	4	3
		15	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после	11	16	15	15	14	14	13
		12	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17

	отскока за 30 сек (кол- во раз)	14	21	20	19	18	18	17
		15	22	20	20	19	19	18