# C:\Users\Olga\Desktop\ОРЛОВА Е,А,\Орлова скан.jpeg

# Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Формулировка цели и задач программы
3. Формы и режим реализации программы
4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы
5. Учебно-тематический план и содержание программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Материально-техническое оснащение
8. Информационное обеспечение
9. Календарный учебный график
10. План воспитательной работы

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

* Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-оздоровительная

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

## Актуальность и новизна программы.

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

## Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

## Отличительные особенности программы:

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

## Формулировка цели и задач программы

**Цель программы *-*** обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

## Задачи программы: Образовательные:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение технике и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

## Метапредметные:

* способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
* способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
* содействовать развитию физической выносливости;

## Личностные:

* формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
* содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
* способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

## Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 10 до 17 лет. Срок её реализации - 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы

**Форма и режим выполнения программы**

**Форма занятий: очная.**

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 9 часов занятия проводятся 4 раза в неделю по 2,5 и 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МАУ ДО по представлению тренеров-преподавателей с учѐтом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (27недель), её объём 243 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МАУ ДО, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МАУ ДО, при наличии свободных мест).

**Методы обучения**: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

## Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания

**программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
* уровень освоения основ техники волейбола;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

## Ожидаемые результаты обучения

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

* история развития баскетбол;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание, применительно к специфике баскетбола;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

* овладение основами техники и тактики;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Ознакомительный уровень (стартовый)

|  |  |
| --- | --- |
| Будет знать | Будет уметь |
| * расстановку игроков на поле;
* правила обороны по номерам;
* правила игры в мини-баскетбол (стритбол);
* правильность счёта по партиям.
 | * выполнять перемещения по полю;
* выполнять приём и передачу мяча двумя руками;
* выполнять ведение, передачу, прием мяча одной рукой
* анализировать и оценивать игровую ситуацию;
* начальные правила игры
* выполнять падения.
 |

## Базовый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будет знать | Будет уметь |
| * расстановку игроков на поле при атаке соперника;
* классификацию упражнений,

применяемых в тренировочном процессе;* ведение счёта по протоколу.
* терминологию баскетбола
* правила игры баскетбола
* общие основы баскетбола
 | * выполнять перемещения и стойки;
* выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу одной рукой с подачи в зонах 3-х сек., 3-х очков и первая передача в зоны 2-х очков;
* выполнять передачи мяча снизу над собой в кругу;
* выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
* обладать тактикой атаки и обороны
* выполнять обманные действия ―скидки.
* освоить техники: перемещений в нападении и в защите, технику передач, нападения прорывом, вырывания и броска штрафного мяча
 |

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

## Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 27 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

## Учебный план

##  дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Общая физическаяподготовка | 60 | 1 | 59 | Зачѐт |
| **2.** | Специальная физическая итеоретическая подготовка | 90 | 2 | 88 | Зачѐт |
| **3.** | Технико-тактическаяподготовка | 81 | 2 | 79 | Зачѐт |
| **4.** | Восстановительныемероприятия | 6 | 1 | 5 | Зачѐт |
| **5.** | Инструкторская исудейская | В процессе тренировки | Зачѐт |
| **6.** | Контрольные нормативы | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольныхнормативов |
| **8.** | Участие в соревнованиях | (согласно календарному плану) | Участие всоревнованиях |
|  | **Всего часов:** | **243** | **7** | **236** |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретическая подготовка**

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Краткое содержание |
| 1 | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале.Инструктаж по технике безопасности призанятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2 | Историябаскетбола | История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего. |
| 3 | Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь | Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе. |
| 4 | Гигиенические навыки. Режим дня | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний.Вредные привычки и их профилактика. |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение.Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста.Взаимосвязь двигательных качеств.  Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп.Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока. |

## Общая физическая подготовка (ОФП)

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

* 1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
	2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
	3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.
	4. **Акробатические упражнения**. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
	5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

1. **Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-

10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

1. **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу»,

«бегуны», «сумей догнать» и т. д.

1. **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).
2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

1. **Упражнения для развития специальной выносливости**. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
2. **Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

## Техническая подготовка

1. **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

1. **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.
2. **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.
3. **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.
4. **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочерѐдно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнѐрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.
5. **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).
6. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

## Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

* Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

## Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

## Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации:

«перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

## Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.*

* Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

## Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

## Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и

«скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

## Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

## Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания

детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею

положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.) 1) **Различные виды спорта.** Футбол, волейбол, гандбол.

2) **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022- 2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | 30-08 - 05.09 | 06.09 - 12.09 | 13.09 - 19.09 | 20.09 - 26.09 | 27.09 - 03.10 | 04.10 - 10.10 | 11.10 - 17.10 | 18.10 - 24.10 | 25.10- .31.10 | 01.11- 07.11 | 08.11– 14.11 | 15.11 – 21.11 | 22.11 – 28.11 | 29.11 – 05.12 | 06.12 – 12.12 | 13.12 – 19.12 | 20.12 – 26.12 | 27.01 – 02.01 | 03.01 – 09.01 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| СОГ-1 | Т | Т | КТ | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |
| **Этап обучения** | 10.01- 16.01 | 17.01 - 23.01 | 24.01- 30.01. | 31.01 - 06.02 | 07.02 - 13.02 | 14.02 - 20.02 | 21.02 - 27.02 | 28.02 - 06.03 | 07.03 - 13.03 | 14.03 – 20.03 | 21.03 – 27.03 | 28.03 – 03.04 | 04.04. – 10.04 | 11.04 – 17.04 | 18.04 – 24.04 | 25.04 –01.05 | 02.05– 08.05 | 09.05 – 15.05 | 16.05 – 22.05 |
|  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| СОГ-1 |  |  |  |  |  | Т | С |  | Т | С |  |  |  |  |  |  |  |  | КТ |
| **Этап обучения** | 23.05 – 29.05 | 30.05 – 05.06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 39 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГ-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Т | Теория | С | Соревнования |
| К | - Каникулы |
| КТ | Контрольное тестирование |

Продолжительность учебного года - 38 недель

Праздничные дни и выходные дни: 30.08.2022-02.09.2022, 01-07.01.2023, 23.02.2023, 08.03.2023, 01.05.2023, 09.05.2023.

Каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023

#

#  УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#  Учебно-методическое обеспечение программы

## Методика работы по предметным областям

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей

детей и пригодности их к занятиям баскетболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и скоростно- силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

**Система контроля и зачетные требования.**

В группы начальной подготовки детей принимают с 10-летнего возраста.

Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки футболистов необходимо учитывать:

* биологические колебания функционального состояния;
* направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
* текущее состояние спортсмена;
* индивидуальные темпы биологического развития;
* меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы на спортивно - оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.**

**На спортивно - оздоровительном этапе подготовки:**

* + - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
		- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
		- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
		- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
		- укрепление здоровья спортсменов;
		- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Длительность периода 1 год.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки

и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

* этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
* текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
* оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе спортивно – оздоровительном:

* уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
* качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
* уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно – оздоровительном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 20 мне более 4,5 сек | Бег 20 мне более 4,7 сек |
| Скоростное ведение мяча 20 мне более 11,0 сек | Скоростное ведение мяча 20 мне более 11,4 сек |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с местане менее 130 см | Прыжок в длину с местане менее 115 см |
| Прыжок вверх с места с взмахом рукамине менее 24 см | Прыжок вверх с места с взмахом рукамине менее 20 см |

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

**Комплексы контрольных упражнений для обязательной технической**

**программы**

 **1 упражнение:**

 Броски с точек – 4х10 бросков с различных точек в установленный лимит

 **2 упражнение:**

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей,

специальной физической подготовленности баскетболистов

Спортивно – оздоровительный этап

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно- переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

 **ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. мячи баскетбольные № 5,6,7
2. насос для накачки мячей
3. секундомер
4. свисток судейский.
5. скамейки гимнастические
6. маты гимнастические
7. стойки для обводки
8. конусы для обводки
9. набивные мячи
10. степы
11. балланс-борды
12. шведские стенки
13. манишки для тренировочных игр

**Кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель по баскетболу Орлова Елена Анатольевна, судья 1 категории по баскетболу, образование: высшее физкультурное.

**Информационное обеспечение:**

аудио-, видео-, фото-, интернет источники (просмотр технических приёмов игры, разбор ошибок и т. д.) актуально и обеспечивает достижение планируемых результатов.

**Список литературы**

* 1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
	2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
	3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
	4. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
	5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
	6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
	7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
	8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
	9. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-

224 с.

207с

* 1. Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.-

#  Приложение № 1

# Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | групповые теоретические занятия; | 2,5 | -инструктаж по технике безопасности;-планирование деятельности на год. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 2 | групповые тренировочные занятия | 2,5 | Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | Спортивный зал |  |
| 3 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника передачи одной рукой от плеча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Передача двумя руками над головой | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника передач двумя руками в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника броска после ведения мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника поворотов в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 | групповые тренировочные занятия | 2,5 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника бросков в движении после ловли мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 10 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника бросков в прыжке с места | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 | зачеты, | 2 | Техника передач одной рукой сбоку иодной рукой в прыжке | Спортивныйзал | Предваритель |
| тес | ирования |
| 12 | зачеты,тестирования | 2,5 | Техника передач на месте и вдвижении, бросков в прыжке после ведения | Спортивныйзал | Предваритель |
| 13 | групповые теоретическиезанятия; | 2,5 | Учет по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника передач и бросков вдвижении; опека игрока без мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника ведения и передач в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника передач одной рукой споворотом и отвлекающим действиям на передачу | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мячана месте. Развитие ловкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 | индивидуальные тренировочныезанятия | 2 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитиеловкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 | индивидуальные тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 | индивидуальные тренировочные занятия | 2,5 | Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 | индивидуальныетренировочные занятия | 2 | Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 | индивидуальныетренировочные занятия | 2 | Закрепление техники поворотов в движении. Развитие скорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 | индивидуальныетренировочные занятия | 2,5 | Закрепление техники ловли мяча,отскочившего от щита. Развитие скорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 | индивидуальныетренировочные занятия | 2,5 | Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча.Развитие скорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 | индивидуальныетренировочные занятия | 2 | Закрепление техники бросков впрыжке с места. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 | индивидуальные тренировочныезанятия | 2 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 | Индивидуальные занятия | 2,5 | Закрепление техники передач наместе и в движении, бросков в кольцо | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 29 | Индивидуальны е занятия | 2,5 | Учет по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 | Индивидуальны е занятия | 2 | Закрепление техники передач ибросков в движении; опека игрока без мяча. Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Индивидуальны е занятия | 2 | Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитиескорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 | Индивидуальны е занятия | 2,5 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом иотвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | Индивидуальны е занятия | 2,5 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу споследующим проходом.  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 | Индивидуальны е занятия | 2 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.Двусторонняя игра с заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 | Индивидуальны е занятия | 2 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 | Индивидуальны е занятия | 2,5 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 | Индивидуальны е занятия | 2,5 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одногозащитника. Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 | Индивидуальные занятия | 2 | Закрепление выбивания мяча приведении. Развитие выносливости. | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 39 | Индивидуальные занятия | 2 | Закрепление передач одной рукой споворотом. Двусторонняя игра с | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 40 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Прием нормативов по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника выбивания мяча после ведения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Выбивания мяча при ведении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Передачи одной рукой с поворотом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Прием нормативов по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Передачи в движении в парах | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Передачи в тройках в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Передачи в тройках в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 | восстановительные мероприятия | 2 | Передачи в движении | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 51 | восстановительные мероприятия | 2 | Техника борьбы за мяч, отскочившегоот щита | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 52 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника передач мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника передач в движении, нападение через центрового игрока | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника нападения через центрового,входящего в область штрафной площадки | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Закрепление через центрового, заслоны. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 | групповые теоретическиезанятия; | 2 | Прием нормативов по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Комбинации при вбрасывании мяча из- за боковой линии. Заслоны. Техника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 | групповые тренировочные занятия | 2,5 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | Спортивный зал | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча отцентрального, техника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча отцентрального, техника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующимпроходом по щит | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующимпроходом по щит | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центровогоигрока | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центровогоигрока | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и ихвзаимодействие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника высоко летящего мяча однойрукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 | групповыетренировочные занятия | 2 | Закрепление пройденного материала | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 | групповые теоретическиезанятия; | 2 | Закрепление пройденного материала | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника ведения на максимальной скорости | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника ведения на максимальной скорости | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 | групповыетренировочные занятия | 2 | Техника добивания мяча в корзину | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 85 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Техника бросков и передач в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 86 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 87 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 89 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Броски в движении | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 90 | восстановительные мероприятия | 2,5 | Закрепление передач в движении впарах. Развитие выносливости. | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 91 | восстановительные мероприятия | 2 | Закрепление передач в тройках вдвижении. Развитие выносливости. | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 92 | восстановительные мероприятия | 2 | Закрепление передач в тройках вдвижении. Двусторонняя игра с | Спортивныйзал | Текущийконтроль |
| 93 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление передач в движении. Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 94 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 95 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 96 | групповыетренировочные занятия | 2 | Закрепление техники передач.Разучивание нападения «тройкой». Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 97 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Прием нормативов по технической подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 98 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковойлинии. Заслоны. Техника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 99 | групповыетренировочные занятия | 2 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя играс заданием. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 100 | групповые тренировочные занятия | 2 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком,техника игры. Развитие скоростно- | Спортивный зал | Текущий контроль |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом наполучение мяча от центрального, | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 102 | групповыетренировочные занятия | 2,5 | Закрепление техники отвлекающихдействий на получении мяча с последующим проходом по щит, | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 103 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 104 | групповые тренировочныезанятия | 2 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 105 | групповые тренировочныезанятия | 2,5 | Закрепление пройденного материала по технической и тактическойподготовке. Развитие гибкости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 106 | зачеты, | 2,5 | Двусторонняя игра. | Спортивныйзал | Итоговыйконтроль |
| тест | ирования |
| 107 | зачеты, | 2 | Двусторонняя игра. | Спортивныйзал | Итоговыйконтроль |
| тест | ирования |
| 108 | зачеты,тестирования | 2 | Двусторонняя игра. Подведение итоговза год. | Спортивныйзал | Итоговыйконтроль |

 **Приложение№ 2**

**Планирование воспитательной работы тренировочных групп.**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность в работе МАУ ДО состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;

- разработку модели воспитательного пространства;

- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Содержание работы | ответственный |
| **ноябрь** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Состояние и развитие спорта в России | Тренер-преподаватель |
| Эстетическое воспитание | Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований (младшая группа) | Тренер-преподаватель |
| Безопаснось жизнедеятельности | Беседы с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке», «Инструктаж по ТБ» (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Работа с одаренными детьми | Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в мероприятиях различного уровня | Тренер-преподаватель |
| Работа с родителями | Проведение родительского собрания (все группы);Индивидуальная работа с родителями по необходимости | Тренер-прподаватель |
| **декабрь** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) | Тренер-преподаватель, заместитель директора по ВР |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседы о вреде алкоголя;Инструктаж «Травмы и раны. Предупреждение травматизма в быту» | Тренер-преподаватель |
| Работа с одаренными детьми | Участие в КЭСе | Тренер-преподаватель, родители, директор школы |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы | Тренер-преподаватель |
| **январь** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»;Инструктаж «Правила поведения на дорогах и в транспорте» | Тренер-преподаватель |
| Работа с одаренными детьми | Участие в соревнованиях различного уровня | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков» (все группы);«Как найти себе союзников» встреча с известными спортсменами школы (все группы) | Тренер-преподаватель, зам по ВР |
| Работа с родителями | Родительское собрание «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» (все группы) | Тренер-преподаватель, зам по ВР |
| **февраль** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы | Тренер-преподаватель |
| Безопасность жизнедеятельности | Инструктаж «Правила безопасности поведения на водоемах в зимний период»;Инструктаж «Меры предосторожности и правила поведения на льду»  | Тренер-преподаватель |
| Работа с одаренными детьми | Участие в соревнованиях различного уровня | Тренер-преподаватель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы | Тренер-преподаватель |
| **март** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Эстетическое воспитание | Посещение занятий старших спортсменов (младшая группа» | Тренер-преподаватель |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа о вреде курения;Инструктаж «Правила безопасности на железной дороге» | Тренер-преподаватель |
| Работа с одаренными детьми | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий | Тренер-преподаватель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы | Тренер-преподаватель |
| **апрель** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни» | Тренер-преподаватель, зам по ВР |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»;Инструктаж «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях». | Тренер-преподаватель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы | Тренер-преподаватель |
| **май** |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки (все группы);Участие в субботниках (все группы) | Тренер-преподаватель |
| Нравственное воспитание | Участие в параде, в честь Дня Победы;Соревнования, посвященные Победе в ВОВ  | Тренер-преподаватель |
| Безопасность жизнедеятельности | Инструктаж «Правила поведения на открытых водоемах» | Тренер-преподаватель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы;Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года |  |