

Краснодарский край, Успенский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школы №5 с. Трёхсельское муниципального образования
Успенский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол № 1
от 31 августа 2022 года
Председатель педсовета
_____ Крымская А.С.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

Рабочая программа

Секции баскетбол
на 2021-2022 уч. год

Составитель: Балабанов Н.С.
Тренер преподаватель ДОП

Рабочая программа составлена на основе
Комплексной программы физической культуре для 1-11 классов
Автор: Лях В.А., Зданевич А.А «Просвещение» 2019

с. Трёхсельское

Содержание

	<u>Стр</u>
1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы	3
2. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»	3
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цели и задачи	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Планируемые результаты освоения программы	14
3. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
3.1. Календарный учебный график	14
3.2. Условия реализации программы	15
3.3. Формы аттестации и оценочные материалы	16
3.4. Методические материалы	18
3.5. Список литературы	19

1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

2.1. Пояснительная записка

Характеристика избранного вида спорта «баскетбол»

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы в том, что она 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.

Актуальность общеразвивающей программы заключается в преемственности между дошкольными и школьными учреждениями и спортивной школой расположенными в одном территориальном пространстве. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника и школьника, и именно в дошкольном возрасте и младшем школьном

закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительной особенностью программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный и базовый уровни освоения дают выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, определить перспективность спортивного роста.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Группы ознакомительного и базового уровней дополнительной общеразвивающей программы комплектуются ежегодно в августе-сентябре, как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Набор обучающихся производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении, фотография ребенка (3x4).

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности, но не более 20 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей. Определение начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов педагог выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями. При необходимости возможны объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, но разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Длительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах и требования по физической и технической подготовке для обучающихся по виду спорта «Баскетбол»

Таблица № 1

Минимальный возраст лиц для зачисления на этап (лет)	Год обучения	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год (макс.)	Требования по физической, технической подготовке
6-18	до 1 года	15-20	6	3	276	Б/р, выполнение контрольных нормативов по ОФП

Уровни программы, объем и срок освоения:

Весь учебный материал дополнительной общеразвивающей программы состоит из *автономных и независимых уровней (модулей)*, каждый из которых может быть изучен как отдельно в течении определенного периода времени, так и в комплексе с другими модулями в течении всего учебного года.

Это позволяет тренеру-преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе.

Модуль 1. «Знакомство с видом спорта» (ознакомительный уровень) рассчитан на 36 часов.

Модуль 2. «Знакомство с видом спорта» (базовый уровень) рассчитан на 36 часов.

Модуль 3. «Развитие умений и навыков» рассчитан на 160 часов.

Модуль 4. «Спортивно-оздоровительный» (в летний период) рассчитан на 44 часа.

Максимальный недельный объем учебной нагрузки до 6 часов, занятия проводятся до 3 раз в неделю по 2 часа (макс.). Продолжительность одного занятия 45 мин.

Форма реализации программы - очная.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2.2. Цели и задачи программы

2.2.1 Цель первого и второго (ознакомительного и базового) модулей:

- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации деятельности учащихся и организации активного отдыха.

2.2.2 Задачи первого и второго (ознакомительного и базового) модулей:

– укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;

– обучение основам техники вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– диагностика уровня общих и специальных способностей ребенка;

– создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

2.2.3 Цель третьего модуля «Развитие умений и навыков»:

– формирование у детей интереса и устойчивой мотивации к избранному виду спорта

– развитие личностных, ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных и социально-трудовых компетенций.

2.2.4 Задачи третьего модуля «Развитие умений и навыков»:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний, умений, навыков по избранному виду спорта ;

– обучение основам техники вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

– подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе.

2.2.5 Цель четвертого «Спортивно-оздоровительного» модуля :

- активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления здоровья учащихся и организации активного отдыха в период летней оздоровительной кампании

2.2.6 Задачи четвертого «Спортивно-оздоровительного» модуля :

– посредством участия в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях обучение основам техники , тактики вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

2.3. Содержание программы

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 46 недель с нагрузкой 6 часов в неделю. Дополнительные 6 недель (индивидуальная работа) вынесены за сетку часов учебного плана для самостоятельных занятий в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель тренировочных занятий

Таблица № 2

№ п/п	Название раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	26	26		Текущий контроль
3.	Общая Физическая подготовка	82	-	82	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Специальная физическая подготовка	59	-	59	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Техническая(техничко-тактическая) подготовка	67	-	67	Текущий контроль, двигательные тесты
6.	Различные виды спорта и подвижные игры (игровая подготовка)	37	-	37	Текущий контроль, двигательные тесты
7.	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование ОФП
	Всего часов	276	27	249	

Теоретическая подготовка

Теория: Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни и технике. безопасности при занятиях, спортивном оборудовании и инвентаре, правилах обращения с ним. Спортивная форма спортсмена. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика:

Техника безопасности при занятиях спортом. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. История становления и развития спорта. Баскетбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Общее понятие о технике и тактике игры. Правила игры.

Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс

всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками и умениями.

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и развитие прыжковых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на совершенствование двигательных

качеств спортсменов , на подготовку организма к физическим напряжениям.

Практика:

1. Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу обучающихся) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха .

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

2. Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3. Упражнения для воспитания ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом . Прыжки с места и с разбега к мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо .

.
Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками ; то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

4. Упражнения для воспитания специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

5. *Упражнения для формирования у юных спортсменов правильных движений, выполняемых без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Технико-тактическая подготовка

Теория: Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков, выполнения свойственных виду спорта упражнений. Цель технико-тактической подготовки - сформировать знания, умения и навыки для выполнения упражнений базовой технической сложности.

Практика:

Техническая подготовка

Ведение мяча.

Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, имитация передачи мяча партнеру, находящемуся сзади; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя бросок мяча, наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание мяча на ход партнеру.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние

передачи. Комбинации в парах , комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» применение отбора мяча в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и броску .

- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Игровая подготовка

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями контингента, количеством занимающихся, уровнем их подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснения относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

«Передай нас»

Мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

«Точно в цель»

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают броски мяча, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму

игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель . Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Светофор»

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

«Салки»

Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

«Не давай мяч водящему»

Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2.5.Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

По окончанию программы, обучающиеся должны владеть разнообразными двигательными умениями и навыками, гигиеническими навыками и навыками самоконтроля за состоянием здоровья, понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий , а также владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе.

3. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» на учебный

год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в ДЮСШ.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 августа - до 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель самостоятельной работы в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам. Учебный материал состоит из *автономных и независимых уровней (модулей)*, каждый из которых может быть изучен как отдельно в течении определенного периода времени, так и в комплексе с другими модулями в течении всего учебного года

Недельный объем учебной нагрузки до 6 часов, занятия проводятся до 3 раз в неделю по 2 часа(макс.). Продолжительность одного занятия 45 мин.

Основной формой организации работы в Учреждении является учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов.

)
**План - график распределения учебных часов Дополнительных
 Общеразвивающих Программ (ДОП)
 (1 год)**

Таблица № 3

Зделы подготовки	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3							Модуль 4		Всего за год
	сентябрь	октябрь	октябрь	ноябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3		
Общая Физическая подготовка	8	7	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	82	
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	4	4	6	5	6	4	5	59		
Техническая(техническо-тактическая) подготовка	4	7	7	6	7	8	7	6	5	3	7	67		
Различные виды спорта и подвижные игры (игровая подготовка)	2	3	3	4	5	2	3	5	4	2	4	37		
Контрольные испытания	2								2			4		
Всего часов	26	26	26	26	26	26	24	26	26	26	18	26	276	
<i>Часов на модули</i>	26	10	16	20	6	26	26	24	26	26	26	18	26	276
	36		36		160							44		

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Баскетбольные мячи	штук	20
2	Баскетбольные щиты с кольцами	штук	6
3	Свисток арбитра	штук	2
4	Гимнастические скамейки	штук	2
5	Гимнастические маты	штук	4
6	Скакалки	штук	20
7	Шведская стенка	штук	1
8	Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста	штук	12
9	Компрессор для накачки мячей	штук	1
10	Стойки и «пирамиды» для обводки	штук	10

Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в футболе побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу (срок обучения 1 год)

Таблица № 5

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек.)	не более 7.0 с	не более 7.1 с
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 10.3 с	не более 10.5 с
Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 115 см
Бег 1000 м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров со старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров со старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3x10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

3.4. Методические материалы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

3.5. Список литературы

Перечень литературных источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017 г..
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2016 г. – 100 с.
5. Программа дисциплины; «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
7. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2016г. .
- 8."Правила вида спорта "баскетбол" (утв. приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018)
9. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс] URL: <http://www.kubansport.ru/>
3. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс] URL: <http://www.mon.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского Комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.ru>