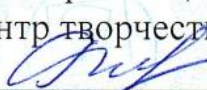


**Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2025 г.

Протокол № 5

Утверждено:
Директор МБУ ДО
«Центр творчества ЗМР РТ»
 И.В. Фесенко
от «27» мая 2025 г.

ПР № 104/1-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Семенов Ярослав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2025 г.

Информационная карта

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы	«Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Семенов Ярослав Евгеньевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	13-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень - Базовый уровень - Продвинутый уровень -
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Физическое воспитание
7.	Формы мониторинга результативности	Диагностика
8.	Результативность реализации программы	Показатели достижений; Прогрессия в ходе диагностики;
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Объем программы	7
Формы организации образовательного процесса.....	8
МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	13
ОБЩЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ	15
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»	15
Учебно - тренировочный этап	15
Этап спортивного совершенствования	16
СОДЕРЖАНИЕ И ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ	17
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ	19
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ.....	20
Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	21
Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.....	21
Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.....	22
Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях	22
Тема 1.5. Периодизация спортивной тренировки.....	24
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ	24
Тема 2.1. Периодизация спортивной тренировки.....	24
Тема 2.2. Периодизация спортивной тренировки.....	25
Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника.....	26
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ.....	26
Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки.....	26
Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.....	33
Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом.....	33
Тема 3.4. Основы тренировки в баскетболе	35
Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм в баскетболе. Основные средства и методы тренировки	36
Тема 3.6. Основы психологической подготовки баскетбола.....	37
РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ	39
Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью	39
Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр, однако не в этом заключается привлекательность этой игры как средства развития современных детей. Помимо того, что баскетбол – командный вид спорта, игра включает в себя большое количество функциональных особенностей, таких как акробатику, силу, выносливость, спринтерский бег, координацию, умение быстро принимать решение и т.д. На ряду с большим количеством правил и сложными техническими приемами, игра принимает интеллектуальный характер, что является отличным подспорьем для разностороннего развития юных баскетболистов. Участие в соревнованиях помогает баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. С цифровизацией общество всё больше склоняется к малоподвижному образу жизни, что ведет к вытекающим из этого последствиям. На этом фоне баскетбол становится одним из лучших средств физического воспитания в учебных заведениях. В системе физического воспитания баскетбол, на ряду с другими средствами, используется для подготовки всестороннего духовного и физического развития современной молодежи.

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева, 2001 год, примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказ Минкультуры России от 14.08.2013 №1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
12. Устав образовательной организации.

Отличительные особенности программы

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Основными критериями выполнения программных требований является:

1. На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными
- особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными
- требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

2. На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок,
- предусмотренных планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на городских и областных соревнованиях.

Цели и задачи:

- Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- Формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.
- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Воспитание ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Адресат программы – обучающиеся 13-17 лет. В группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления. В группы баскетбола зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Год обучения Этапы подготовки	Количество учебно-тренировочных часов по разделам				Всего часов
	теоретический	Методико- практический	Учебно- тренировочный	Контрольно- оценочный	
1 –Учебно- тренировочный этап	4	4	130	6	144
2 -Учебно- тренировочный этап	10	8	190	8	216
3-Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216
4 -Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые.

Виды занятий:

- мини - лекции,
- круглые столы,
- мастер-классы,
- деловые игры,
- тренинги,
- выполнение самостоятельной работы,
- соревнования
- учебные занятия.

Необходимо учитывать, что формы организации образовательного процесса и виды занятий должны соответствовать содержанию программы.

Срок освоения программы - 4 года

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий, определяются требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовить учеников для команд высших достижений
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых специалистов.

Формы организации образовательного процесса

ТРЕНИРОВКИ (БАСКЕТБОЛ)		
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ	ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ	ФИЗИЧЕСКАЯ

		ПОДГОТОВКА
Спортивный зал		Тренажерный зал

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ		
Владение мячом	Бросок	Передача
<i>Основной уровень</i>		
1. Тройная угроза	1. Лей Ап	1. Из-за головы (Статика/Динамика)
2. Пивот	• Завершение на шагах	2. От груди (Статика/Динамика)
3. Основные остановки	• Завершение на две ноги	3. Одной рукой (Статика/Динамика)
4. Базовые финты	2. Средняя дистанция	4. Двумя руками (Статика/Динамика)
• Показ на бросок	3. Бросок в прыжке	5. Из-за головы от пола (Статика/Динамика)
• Показ на передачу	4. Реверс	6. От груди от пола (Статика/Динамика)
5. Основы дриблинга	5. ФингерРолл	7. Одной рукой от пола (Статика/Динамика)
• Слабая рука	6. Флоатер	8. Двумя руками от пола (Статика/Динамика)
• Кроссовер		
• Принцип обыгрыша		
• Защитный		
• Ускорение		
• Смена направления		
<i>Продвинутый уровень</i>		
1. Кроссоверы	1. Лей Ап	1. Бейсбольная (Статика/Динамика)
2. Под ногой (Статика/Динамика)	2. Евро Степ	2. Боулинг (Статика/Динамика)
3. За спиной (Статика/Динамика)	3. Кросс Степ	3. На дриблинге (Статика/Динамика)
4. «Шам Гот» (Статика/Динамика)	4. Спин	4. За спиной (Статика/Динамика)
5. «Скип Ту Май Лу» (Статика/Динамика)	5. Сербская Напрыжка	5. Первый темп (Статика/Динамика)
6. Адаптация кроссоверов к игровым ситуациям	6. Средний в прыжке	6. Нулевой тем (Статика/Динамика)
	7. Средний после дриблинга	7. Бейсбольная от пола (Статика/Динамика)
	8. Средний Кэч энд Шут	8. Боулинг от пола (Статика/Динамика)
	9. Трехочковый	9. На дриблинге от пола (Статика/Динамика)
	10. Трехочковый в прыжке	10. За спиной от пола (Статика/Динамика)
	11. Трехочковый после	

	дриблинга	
	12. Флоатер	
	13. Раннер	

ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ	
Нападение	Защита
<i>Основной уровень</i>	
Пассинг	Персональная
Быстрый отрыв	Зонная
Позиционное нападение	Позиция
Открывание	
Заслон	
Большинство	
<i>Продвинутый уровень</i>	
Комбинации	Комбинированная
Транзит	Прессинг
Нападение против зонной защиты	Ловушка
Нападение против персональной защиты	Смена на заслонах
Переключение от защиты	

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



В зависимости от периода соревновательного сезона и уровня физической подготовки выделяем следующие тренировочные режимы:

- 1) Фулл Боди (Базовый уровень подготовки, для постановки техники выполнения упражнений)
- 2) Сплит (Продвинутый уровень, соревновательный период)
- 3) Профилактика травматизма (Продвинутый уровень, соревновательный период)
- 4) Совмещенный (Межсезонный период)



Верх тела (сплит тренировка) распределяем на следующие группы мышц:

- 1) Грудь / Бицепс
- 2) Спина / Трицепс
- 3) Грудь / Дельты
- 4) Спина / Трапеция

МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА		
Медленные (1-3 дня восстановления)	Быстрые (5-7 дней восстановления)	Высокопороговые (21-23 дня восстановления)

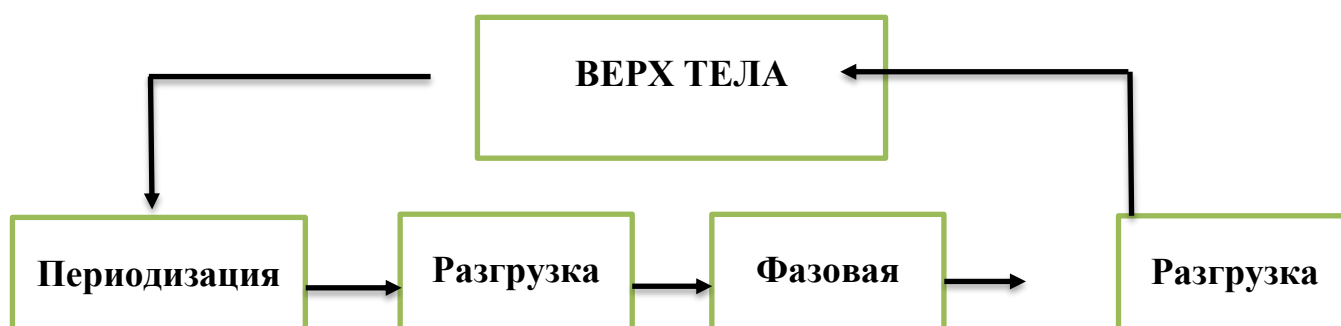
ФАЗА ДВИЖЕНИЯ		
Концентричная	Эксцентричная	Изометрия

Таким образом, получаем разделение на следующие «подпериоды»:

- 1) Разгрузочный. Цель: проработка техники выполнения упражнений; характеризуется многоповторными сетами, носящими восстановительный характер и гипертрофию.
- 2) Периодизация. Тренировочный подпериод с акцентом на силовые показатели. Цикл (42 дня) = 2 микроцикла (21 день), где происходит выход в пиковый максимум: в начале, по истечению первого микроцикла, по завершению цикла.

Микроцикл: Повторный макс. - 100% – 50% – 80% – 60% – 70% – 90%

- 3) Фазовая. Тренировочный подпериод, в котором каждая неделя делится на акценты в фазах выполнения упражнений.



Низ тела разделяем на следующие виды тренировок:

- 1) Силовая (F)
- 2) Беговая (U)
- 3) Плиометрика (N)

Таким образом, прорабатываем все составляющие, исходя из физической формулы:

$$N = F * U$$

4 Тренировки в неделю: 2 в спортивном зале (Баскетбол), 2 в тренажерном зале (ОФП).

Занятие в спортивном зале (Баскетбол):

1. Разминка
 - а) Разогрев
 - б) Активация
2. Технический навык
 - а) Повторение
 - б) Новый элемент
3. Тактический навык
 - а) Повторение
 - б) Новый элемент
4. Заминка

Занятие в тренажерном зале (ОФП):

1. Разминка
 - а) Суставная гимнастика
 - б) Активация целевых мышечных групп
2. Рабочие подходы
3. Заминка

Верх – Низ – Верх – Низ – Кор

Планируемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы (согласно п.9 ст.2 ФЗ №273) представляют собой:

В области воспитания

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Учебно-тренировочный	Предметные	- Выполнение спортивных нормативов - Контрольные упражнения	- Лекция - Инструктаж - Упражнения - Практические - Наглядное использование технических средств - Наглядное представление	Теоретические и практические навыки игры в баскетбол	- По общим и специальным способностям - По игровым позициям - По отстающим критериям
	Метапредметные	- Вводная - Промежуточная - Итоговая		- Общефизическая подготовка - Координация - Методичность	
	Личностные	- Мотивация - Посещаемость - Контроль и самоконтроль - Вовлеченность		- Мотивированность - Идейность - Волевая подготовка - Моральная подготовка - Дисциплина и самодисциплина	
Учебно-тренировочный этап	Предметные	- Выполнение спортивных нормативов - Контрольные упражнения	- Лекция - Инструктаж - Упражнения - Практические - Наглядное использование технических средств - Наглядное представление	Теоретические и практические навыки игры в баскетбол	- По общим и специальным способностям - По игровым позициям - По отстающим критериям
	Метапредметные	- Вводная - Промежуточная - Итоговая		- Общефизическая подготовка - Координация - Методичность	
	Личностные	- Мотивация - Посещаемость - Контроль и самоконтроль - Вовлеченность		- Мотивированность - Идейность - Волевая подготовка - Моральная подготовка - Дисциплина и самодисциплина	

Спортивного совершенствования	Предметные	• Выполнение спортивных нормативов • Контрольные упражнения	• Лекция • Инструктаж • Упражнения • Практические • Наглядное использование технических средств • Наглядное представление • Соревнования • Тренинги • Семинары	• Тактическая подготовка • Принятие решений	• По общим и специальным способностям • По игровым позициям • По отстающим критериям
	Метапредметные	• Вводная • Промежуточная • Итоговая		• Общефизическая подготовка	
	Личностные	• Мотивация • Посещаемость • Контроль и самоконтроль • Вовлеченность		• Соревновательный опыт	
Спортивного совершенствования	Предметные	• Выполнение спортивных нормативов • Контрольные упражнения	• Лекция • Инструктаж • Упражнения • Практические • Наглядное использование технических средств • Наглядное представление • Соревнования • Тренинги • Семинары	• Тактическая подготовка • Принятие решений	• По общим и специальным способностям • По игровым позициям • По отстающим критериям
	Метапредметные	• Вводная • Промежуточная • Итоговая		• Общефизическая подготовка	
	Личностные	• Мотивация • Посещаемость • Контроль и самоконтроль • Вовлеченность		• Соревновательный опыт	

**ОБЩЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Год обучения Этапы подготовки	Количество учебно-тренировочных часов по разделам				Всего часов
	теоретический	Методико- практический	Учебно- тренировочный	Контрольно- оценочный	
1 – Учебно-	4	4	130	6	144

тренировочный этап					
2 -Учебно-тренировочный этап	10	8	190	8	216
3-Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216
4 -Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»
Учебно - тренировочный этап

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практика	Самостоятельные занятия
1	2	3	4	5
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (теоретико-практические основы легкой атлетики) Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов. Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте. Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.	14	6 4 4		
Раздел 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ (методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по баскетболу) Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие.	12	6	6	
Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (баскетбольной и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта) Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки. Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания. Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом.	320	20	280 20	
Раздел 4. КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЙ Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью. Тема 4.2. Требования к уровню подготовки	14	4	10	

спортсменов.				
Всего часов:	360			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»
Этап спортивного совершенствования

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практика	Самостоятельные занятия
1	2	3	4	5
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (теоретико- практические основы баскетбола) Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях. Тема 1.5. Периодизация спортивной подготовки.	24	12 12		
Раздел 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ (методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по бас-лу) Тема 2.2. Структура спортивной тренировки. Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника.	20	8	12	
Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (баскетбол и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта) Тема 3.4. Основы тренировки в баскетболе Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм баскетбола. Основные средства и методы тренировки. Тема 3.6. Основы психологической подготовки баскетболиста.	372	10 20 12	330	
Раздел 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью. Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов.	16	6	10	
Всего часов:	432			

СОДЕРЖАНИЕ И ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного материала	Общее кол-во часов	Сроки проведения			
			Учебно-тренировочный этап		Этап Спортивного совершенствования	
1	2	3	4	5	6	7

1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ -краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов; -врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте; -сущность спортивной тренировки; -объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях; -периодизация спортивной подготовки; -планирование и учет в процессе спортивной подготовки;	38	4	4	12	12
2.	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ -методика самостоятельного освоения отдельных элементов упражнений по баскетболу; -физические способности человека и их развитие; -структура спортивной тренировки; -ведение и анализ спортивного дневника; -методика составления индивидуальных программ и самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями; -методика оценки и коррекции развития физических качеств, работоспособности и утомления; -методы контроля за функциональным состоянием организма;	32	6	6	10	10
3.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ -основы физической и спортивной подготовки; -направленность средств, методов и форм баскетбола; -профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом; -основы психологической подготовки баскетболиста;	692	140	180	186	186

4.	-учебно-тренировочные занятия: а) ОФП и СФП б) техническая подготовка; в) тактическая подготовка г) интегральная подготовка КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ -контрольно- оценочные задания по ОФП и СФП; -контрольные задания по спортивно-технической подготовке в баскетболе; -контроль теоретико-методических знаний.	30	6	8	8	8
----	---	----	---	---	---	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Введение

Учебно-тренировочная программа по баскетболу в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы:

- организационно- методические указания;

Нормативную часть программы:

- приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочную группу;
- переводные нормативы в группу спортивного совершенствования;
- контрольные нормативы в группе спортивного совершенствования.

Методическую часть программы:

- контрольно- нормативные требования;
- нормативы физической подготовленности баскетболиста;
- организационно- методические указания по проведению тестирования;
- программный материал для практических занятий;

Учебный материал содержит следующие учебные разделы:

1. Теоретический материал раздела направлен на приобретение знаний по формированию у занимающихся физической культуры личности, здорового образа жизни, о физических и функциональных возможностях организма, направленного использования физических и легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, в единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.
2. Методико-практический раздел обеспечивает овладение методами и способами практического использования знаний, умений и навыков для формирования осознанной потребности к занятиям баскетбола, физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и здоровому образу жизни. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.
3. Учебно-тренировочный раздел содержит программный материал, объединенный в целостную систему спортивной подготовки, и предполагает решение следующих основных задач:
 - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
 - подготовить баскетболистов для команд высших достижений

-воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.

4. Контрольно-оценочный раздел программы включает в себя контрольно-нормативные требования. Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются слабые и сильные стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых средств контроля. Учебная программа по баскетболу предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе упражнения на технику. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все они имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

Требования к знаниям: ученик должен знать цели и задачи спортивной тренировки, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в спорте, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.

Требования к умениям: ученик должен уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, умений и навыков баскетбола, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре и спорту.

Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.

Требования к знаниям:

- знать влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся;
- основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови;

- знать о функционировании сердца и сосудов, органов пищеварения и обмене веществ;
- знать физиологические основы спортивной тренировки;
- физиологические методы определения работоспособности баскетбола;
- роль педагогических средств восстановления;
- общие сведения о спортивном массаже;
- основные приемы и виды спортивного массажа;

Требования к умениям:

- проводить самоконтроль в процессе занятий баскетболом (объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);
- систематически проходить врачебный контроль;
- оказать первую медицинскую помощь;
- проводить приемы массажа.

Основные понятия: Функции организма. Системы организма. Обмен веществ.

Спортивная тренировка. Методы определения работоспособности бегунов. Аэробная и анаэробная нагрузка. Факторы самоконтроля (объективные и субъективные данные).

Массаж и спортивный массаж.

Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия в спорте.

Требования к знаниям:

- травматизм и заболевания, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- технологические и медико-биологические средства восстановления;
- общие сведения о спортивном массаже;
- основные приемы и виды спортивного массажа;

Требования к умениям:

- систематически проходить врачебный контроль;
- проводить самоконтроль в процессе занятий баскетболом (объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);

Основные понятия: Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и заболевания. Первая медицинская помощь. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Медико-биологические средства восстановления: специальные питательные смеси, витаминизация, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапия,

фармакологические и растительные средства.

Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.

Требования к знаниям: Основы техники баскетбола.

Требования к умениям: определить индивидуальные особенности и функциональные возможности организма; установить цель и время, необходимое для ее достижения, определить конкретные задачи обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей, выбирать средства, методы, величину нагрузки, определить циклы тренировки, ее периодизацию.

Основные понятия: Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов.

Средства и методы тренировки баскетболистов. Формы организации занятий спортивной тренировки.

Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Требования к знаниям: знать, что понимают под объемом тренировочной нагрузки сумму работы, проделанной на занятии или какой-либо тренировочный цикл; как определяется физическая нагрузка - дозировкой упражнений или тренировочных занятий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения;

Как регулируется физическая нагрузка во время тренировки:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Требования к умениям:

1. Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерыва между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.
2. Повышение объема и интенсивности занятий за счет увеличения скорости выполнения упражнений, продолжительностью выполнения упражнений или тренировочных заданий, замены легких упражнений более сложными, увеличением числа повторений.
3. Определение величины допустимых нагрузок. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола,

подготовленности занимающихся. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

4. Применение методов: облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма; оптимальные методы тренировки характеризуются медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена; жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Содержание: Для того, чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). В тренировке надо широко использовать разнообразие положительных эмоций, чаще переключать их с одного метода на другой, с ОРУ на специальные. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

Тема 1.5. Периодизация спортивной подготовки

Требования к знаниям: Знать задачи тренировки в подготовительном периоде; ознакомление с элементами тактики; повышать уровень знаний в области теории и методики баскетбола, а также в области гигиены и самоконтроля.

Требования к умениям: Приобретать и улучшать общую физическую подготовленность; развивать силу, быстроту и другие физические качества; овладевать техникой и совершенствоваться в ней;

Основные понятия: Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований контрольных испытаний. Многолетнее перспективное планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ

(методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по баскетболу)

Требования к знаниям: спортсмен должен знать методику овладения способами деятельности в сфере баскетбола для достижения учебных, спортивных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния их оценки и коррекции.

Требования к умениям: спортсмен должен уметь овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения и изменяющихся условиях тренировочной деятельности.

Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие

Требования к знаниям: Знать физиологические и физические способности (качества) человека; о возрастные особенности развития физических качеств; о принципы, средства и методы развития физических качеств.

Требования к умениям: Определить индивидуальный уровень развития основных физических качеств; подбирать средства и методы развития физических качеств применительно профессиональной деятельности; составлять индивидуальный план самостоятельных занятий развития физических качеств с учетом личного уровня подготовленности.

Основные понятия. Физические способности (качества). Методические принципы. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Акцентирование и комплексное развитие физических качеств.

Содержание. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема 2.2. Структура спортивной тренировки

Требования к знаниям: знать структуру тренировочного занятия: (4 части занятия – вводная, подготовительная, основная и заключительная) или три части – разминка, основная и заключительная: из 4 частей состоят групповые занятия, проводимые в подготовительном периоде и из 3-х частей – в соревновательном периоде.

-определять соотношение различных сторон подготовки (например, технической и физической; -
знать необходимое соотношение тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- различать целесообразную последовательность различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Требования к умениям: Выполнять виды упражнений, используемых в тренировке баскетболистов.

Основные понятия: Построение, содержание и планирование тренировки баскетболистов. Формы занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно - тренировочного занятия. Тренировочная нагрузка. Интенсивность работы. Объем.

Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника

Требования к знаниям: знать об обосновании необходимости ведения спортивного дневника, его форме, содержании; режим дня для учеников, занимающихся спортом; рекомендации по построению режима дня; рациональную последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. **Требования к умениям:** Уметь выявлять слабые стороны подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценивать степень переносимости тренировочных нагрузок. Управлять психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований.

Основные понятия: Режим питания баскетболистов (рекомендации по режиму питания, характеристики продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвояемости, рекомендации по рациону питания). Цели и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия (основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной части занятия, подборе общеразвивающих, специально- подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия, самоконтроль степени утомления во время тренировки). Контроль пульса во время тренировочного занятия (частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена, методы пальпаторного подсчета частоты пульса, определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС, оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок с помощью ЧСС).

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

(баскетбол и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)

Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки

Требования к знаниям:

- особенности деятельности и функционирования основных систем организма во время занятий физическими упражнениями;

- основные понятия: общая и специальная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия;
- объем и интенсивность занятий, разминка вработывание;
- назначения общей и специальной физической подготовки;
- динамика физиологических состояний организма при физкультурной деятельности;
- цель занятий общей и специальной физической подготовкой (всестороннее физическое развитие учеников, укрепление кожно-связочного аппарата, развитие мышц, улучшение подвижности в суставах, совершенствование координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Требования к умениям: определить состояние организма после нагрузки по частоте сердечных сокращений;

- составлять комплекс ОРУ с предметами и без предметов;
- составлять комплекс упражнений для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты;
- классифицировать физические упражнения;
- провести самостоятельно общую разминку на занятии;
- определить уровень своей физической подготовленности (тестирование для основных физических качеств);
- регулировать величину нагрузок по показателям ЧСС;
- планировать самостоятельные занятия по ОФП.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.

Содержание. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Способы овладения двигательными умениями и навыками. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Базовые основы подготовки спортсмена, структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Общая физическая подготовка

Выполнение ОРУ на месте, в движении, без предметов, с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах. ОРУ без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: отведение и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах
- в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные, последовательные и т.д.

Упражнения для мышц кора:

- наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходного положения стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различными положением рук и другое.

Упражнения для мышц ног:

- махи вперед-назад, внутрь в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками.
- выпады вперед, в стороны: приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и в приседе с различными положениями и движениями руками.
- прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, различными положениями и движениями руками и др.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед и в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

Упражнения с сопротивлением:

- парные и групповые упражнения стоя, сидя, лежа. наклоны, повороты, сгибание и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера;
- подвижные игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

С короткой и длинной скакалкой:

- прыжки на обеих ногах, на одной, попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад.
- прыжки в приседе и в полу приседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком.
- бег и прыжки с ноги на ногу и на одной с продвижением вперед и с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки.
- игры и эстафета с прыжками и вращением скакалки;

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны, повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину).

- перетягивание и перепрыгивание через палку.
- Выкруты и круги с палкой в разные стороны.
- бег с палкой за плечами и за спиной.
- упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными баскетбольными мячами:

- наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед, в стороны с различными положениями мяча и из различных исходных положений. броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине.
- перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх.
- ведение мяча одной рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках.

Парные упражнения с мячом:

- броски двумя руками (из-за головы, сбоку и др.), толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении.
- перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком.
- подвижные игры и эстафеты с мячом и др.

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 5 кг):

- наклоны, повороты, приседания выпады с различным положением гантелей и движением руками.
- сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном исходном положении.

Упражнения из других видов спорта:

- Упражнения на гимнастических снарядах:
- различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Элементы из йоги:

- Различные асаны и аурведы.

Упражнения из легкой атлетики:

- Техника бега (при спринте, при стайерской дистанции).
- Упражнения на реактивный первый шаг.

Методические указания

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего характера зависят от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений, направленных на общую и всестороннюю подготовку учеников, должны соблюдаться

педагогические правила: от простого к сложному; от известного к неизвестному и дидактические принципы - доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности.

При выполнении ОРУ и специальных упражнений с отягощениями очень важно увеличивать вес отягощений и дозировка постепенно от занятия к занятию, в зависимости от возраста, пола и подготовленности учеников.

Специальная физическая подготовка

СФП используются для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсмена в избранном виде спорта.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Для совершенствования одной из сторон какого-либо движения необходимо избирательно уделять больше внимания тому или иному названному качеству:

— физические упражнения, выполняемые с акцентом на одной из сторон движения называются специально – развивающими;

— для преимущественного проявления того или иного качества физические упражнения разделяются на определенные группы: «на силу», «на быстроту», «на выносливость» и др., эти упражнения являются основными для развития соответствующих качеств;

— мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Она проявляется в любом движении, хотя и в разной степени.

Сила. Физические упражнения, способствующие развитию мышечной силы можно разделить на 4 группы:

1. упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
2. упражнения с дополнительным отягощением (снарядом);
3. парные упражнения (упражнения вдвоем);
4. упражнения, выполняемые на тренажерах.

В первую группы входят силовые упражнения без снарядов и общеразвивающие на гимнастических снарядах.

Динамические упражнения, связанные с преодолением собственного веса, по степени физической нагрузки на организм весьма разнообразны. При их выполнении возможен постепенный переход от медленных движений к самым быстрым, от малой физической нагрузки к значительной. Основное методическое правило применения физических упражнений для развития мышечной силы заключается в следующем: чем легче упражнение, тем количество повторений больше; чем труднее упражнение, тем количество повторений меньше.

При выполнении упражнений с отягощениями придерживаются следующих методических правил:

1. постепенно увеличивать вес отягощений;
2. изменять количество повторений в зависимости от веса отягощения (чем меньше вес отягощения, тем больше количество повторений);

3. чередовать медленные упражнения с быстрым.

Упражнения на развитие силы:

- ходьба в низко приседе, в полу приседе, выпадами, с отягощениями;
 - приседания на двух и одной ноге с отягощением и сопротивлением партнера;
 - повороты туловища с весом на плечах;
 - подтягивание на руках;
 - лазание по наклонной лестнице, канату, шесту, с помощью ног;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе.
 - передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера
 - упражнения на сопротивление: перетягивание партнера двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната, переноска тяжести;
 - броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами. Выбрасывание мяча.
- Упражнения с набивными мячами от 1 до 3 кг.

- Быстрота. Основные предпосылки быстроты: подвижность нервных процессов (взаимная смена возбуждения и торможения), сила, растяжимость и эластичность мышц, способность расслабляться, совершенная техника движений, интенсивность волевых усилий и др.
- Упражнения для развития быстроты:
- бег на месте, в движении с энергичной работой руками;
- бег с высоким подниманием бедра;
- с отведением прямых ног назад, вперед;
- бег с ускорением на месте и в движении;
- рывки с места (с высокого старта);
- бег с максимальной скоростью до 100 м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м
- бег из различных И.П.;
- бег с хода на 10, 20, 30 и 50 м;
- варианты легкоатлетических эстафет.

Выносливость. Принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность человека производить длительную, разнообразную работу средней и малой интенсивности.

Специальная выносливость – способность человека выполнять определенную работу с наибольшей эффективностью. Специальную выносливость спринтеров (бегунов на короткие дистанции) называют скоростной выносливостью.

Развитие выносливости можно разделить на два этапа: на первом основными задачами являются развитие общей выносливости, постепенное втягивание организма в работу и подготовке его к высоким напряжениям посредством укрепления ССС и дыхательной систем.

К основным средствам данного этапа относятся: бег, спортивные игры, лыжи, коньки, гимнастика. Объем использования упражнения и интенсивность должна постепенно возрастать. От равномерной работы происходит постепенный переход к переменной работе и на базе улучшения общей выносливости развивает специальную выносливость. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом.

Упражнения для развития выносливости:

- многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в условиях площадки.
- смешенное передвижение с чередованием ходьбы и бега;
- игровые упражнения с мячом, упражнения со скакалкой с заданным темпом;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройные многократные, прыжки в длину с места с одной и обеих ног. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.

Гибкость. Различают активную гибкость (за счет мышечных усилий) и пассивную (за счет усилий партнера, силы тяжести и др.). Общая гибкость развивается во время общей физической подготовки. Гибкость надо развивать систематически. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 15 повторений каждое при постепенном увеличении качества повторений, амплитуды и скорости движения.

Упражнения для развития гибкости:

- ходьба выпадами и с крестным шагом;
- пружинистые приседания в положении выпада;
- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных И.П.
- парные движения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. круговые вращения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.
- упражнения с гимнастическими палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных И.П., на месте и в движении. размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед-назад, в стороны.

Ловкость. Выражает степень координации движений спортсмена. Основная задача развития ловкости – овладение многообразием двигательных навыков при непрерывном их совершенствовании. Для развития ловкости наиболее эффективны следующие упражнения:

- прыжки в длину и в высоту
- всевозможные метания теннисного мяча правой и левой рукой из различных исходных положений)

Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания

Требования к знаниям:

Основные понятия: физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, мотивационно -ценностные отношения. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки пагубное влияние. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Виды учебно–тренировочных занятий (теоретические, практические, контрольные, элективные, практические (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально- групповые дополнительные занятия (консультации), самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя, факторы самоконтроля).

Требования к умениям:

владеть приемами самоконтроля;

определять и регулировать физическую нагрузку;

Основные понятия. Физическая подготовка. Двигательная активность. Развитие физических качеств. Уровень физической подготовленности. Мотивационно -ценностное отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Содержание. Средства физического воспитания – физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы. Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно- ценностного отношения к физической культуре и спорту. Развитие познавательной творческой активности, направленного на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта, в целях физического совершенствования. Формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств, свойств личности. Умения и навыки для обеспечения активного отдыха. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Овладение двигательным действием. Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств, совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и др. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, Оздоровительные системы физических упражнений и др.

Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом

Требования к знаниям:

- понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние, утомление восстановление, дополнительные средства восстановления (питание, массаж, биологически активные вещества (витамины));
- классификация упражнений по характеру мышечных сокращений.

Требования к умениям:

- подбирать комплексы физических упражнений и использовать их для профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- уметь использовать различные методы и способы для регулирования психоэмоционального состояния;
- использовать методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями;
- разработать индивидуальный комплекс упражнений для развития и укрепления определенных мышечных групп.

Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

Содержание. Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок и производственной деятельности. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Нетрадиционные формы оздоровления: йога, дыхательная гимнастика, стретчинг, корригирующая гимнастика, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка.

Практические занятия.

1. комплексы упражнений общеразвивающего характера по анатомическому принципу.

- комплексы упражнений для мышц туловища;
- комплексы упражнений для спины, позвоночника;
- комплексы упражнений для брюшного пресса;
- комплексы упражнений для мышц ног;
- комплексы упражнений с отягощениями.

2. комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на основные мышечные группы.

3. комплексы упражнений избирательного воздействия.

4. комплексы дыхательных упражнений.

5. комплексы упражнений для самостоятельной деятельности по коррекции телосложения (индивидуальные мини-программы общеразвивающего и корригирующего воздействия)

Тема 3.4. Основы тренировки в баскетболе

Требования к знаниям: знать технику и тактику баскетбола, знать цели тренировки баскетболистов – всестороннее развитие занимающихся, достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

Требования к умениям: достигать наивысших результатов в избранном виде спорта, стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке, уметь сочетать физические упражнения и отдых, овладеть техникой и тактикой, развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе и другие качества.

Основные понятия: Процесс спортивной тренировки (условия для подготовки – условия работы, учебы, жизни и управление процессом тренировки – планирование, учет и педагогический контроль, медицинский контроль, самоконтроль, научная информация); **основные принципы** – специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация; **виды подготовки** – овладение спортивной техникой, овладение спортивной тактикой, воспитание морально-волевых качеств, развитие физических качеств, приобретение теоретических и практических знаний; **основные средства тренировки** – общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, избранный вид баскетбол и его средства восстановления; **методы упражнения** – повторный, переменный, равномерный, максимальных усилий; **формы занятий** – основные тренировочные занятия, соревнования, дополнительные занятия; **микроциклы** – осеннее – зимний подготовительный период, весенний подготовительный период, ранний соревновательный этап, этап основных соревнований.

Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм баскетбола. Основные средства и методы тренировки

Требования к знаниям:

- роль и место спортивных игр в системе физического воспитания;
- историю возникновения и развития баскетбола;
- основные правила игры, организации и проведения спортивных соревнований, судейство;
- технические приемы в баскетболе;
- последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям.

Требования к умениям:

- технически правильно выполнять стойки и перемещения; о уметь исправить технические ошибки (свои и товарищей);
- технически правильно выполнять передачи мяча двумя руками, одной рукой.
- уметь осуществлять судейство в игровой ситуации.

Техническая подготовка:

- стойки и перемещения;
- передача мяча двумя руками от груди;

- передача мяча одной рукой;
- техника броска мяча.
- техника двух шагов;

Тактическая подготовка:

- индивидуальные и групповые действия в нападении;
- индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Основные средства и методы тренировки:

Обучение и тренировка составляют единый педагогический процесс. Обучением принято называть начальный период спортивной подготовки, в котором занимающиеся приобретают новые знания, умения и навыки. Тренировка – это дальнейший процесс подготовки, направленный на повышение технического и тактического уровня на основе всесторонней физической подготовки и воспитания морально-волевых качеств.

Обязательным условием педагогического процесса является единство обучения и воспитания, обеспечивающее разностороннюю подготовку личности занимающегося, дающее ему возможность более полноценно и целенаправленно применять все приобретенные знания и навыки.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- всестороннее моральное и физическое развитие занимающихся;
- овладение специальными знаниями, умениями, и навыками;
- достижение определенного спортивного результата с последующим повышением спортивной квалификации;
- укрепление интереса к систематическим занятиям спортивно-оздоровительными упражнениями в течении повседневной жизни.

Эти задачи конкретизируются и дополняются в зависимости от подготовленности занимающихся, периодов учебно-тренировочного процесса и т.д. В дальнейшем они детализируются в виде частных задач, выдвигаемых на отдельных отрезках времени в уроках и спортивно-массовых мероприятиях.

В содержании учебно-тренировочного процесса по баскетболу включается морально-волевая, физическая, техническая, тактическая, организационно-методическая и судейская подготовка. Такое разделение является условным, ибо все стороны учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны. К тому же полноценное усвоение всех разделов невозможно без определенных теоретических знаний.

Тема 3.6. Основы психологической подготовки баскетболистов

Требования к знаниям: знать, кто осуществляет психологическую подготовку спортсмена; направления для создания психологической готовности спортсмена; различать общую и специальную психологическую подготовку спортсмена;

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом педагог. В деятельности педагога главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- к продолжительному тренировочному процессу;
- к соревнованиям вообще;
- к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка – одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию). В занятиях со спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Требования к умениям:

1. Осуществлять и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям баскетболом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:

-влияние внешних воздействий

-с педагогом

-родителями

-разное, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

Основные понятия и содержание: Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и др. нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

-идейность

-моделирование

-нарастание и видоизменение нагрузки

-регулировка психических напряжений

-индивидуальный подход.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации является решающим в тренировочном процессе легкоатлетов. В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и др. нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей: как на тренировке, так и на соревнованиях.

Преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ

Требования к знаниям. Ученик должен знать формы педагогического контроля, требования к минимуму содержания по баскетболу. Методику обработки полученной информации в результате физических качеств и технических приемов.

Требования к умениям. Ученик должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по баскетболу в профессионально-прикладной направленности. Корректировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса.

Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью

Требования к знаниям:

- спортсмен должен знать формы контроля, обеспечивающие степень освоения знаний, умений и навыков легкой атлетики; знать виды контроля, позволяющие оценить учебно-тренировочную деятельность, уровень спортивно-технической подготовленности;

- критерии результативности учебно-тренировочных занятий (регулярность посещения тренировочных занятий, обязательные и дополнительные контрольные упражнения, тесты по баскетболу и профессионально-прикладной физической подготовке);
- знать приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Требования к умениям:

- ученик должен уметь определять уровень функциональной и физической подготовленности организма по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем; он владеть простейшими и доступными методами и функциональными пробами;
- уметь самостоятельно контролировать свое здоровье функциональное состояние, физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений;
- уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние средствами физической культуры (ОРУ, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Основные понятия. Информационный контроль. Формы контроля. Контрольные занятия зачеты, экзамены. Оперативный контроль. Текущий контроль. Итоговый контроль. Критерии результативности знаний.

Содержание. Информационный контроль за учебной деятельностью, обеспечивающий объективный дифференцированный учет процесса и результатов. Формы контроля (опрос, наблюдение, тестирование и т.д.), дающие возможность корректировки и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса. Контрольные задания, тесты, обеспечивающие информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности спортсменов. Оперативный контроль, обеспечивающий информацию о ходе выполнения конкретного этапа тренировки. Текущий контроль, позволяющий оценить степень освоения темы, вида тренировочной деятельности и освоения техники. Итоговый контроль, дающий возможность выявить уровень сформированности физической культуры спортсмена, спортивно-технической подготовленности, готовности к соревновательной деятельности. Критерии результативности занятий: показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума регулярности посещения обязательных тренировочных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений, тестов.

Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов

Требования к знаниям:

- знать учебный материал по баскетболу;
- контрольные упражнения, задания, тесты;
- различия между общей и специальной физической подготовкой;
- что такое профессионально-прикладная физическая подготовка;
- какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии;

- какие виды спорта и физических упражнений, способствуют развитию важных качеств в вашей профессии.

Требования к умениям:

- составить комплекс упражнений для общей физической подготовки;
- составить комплекс упражнений для специальной физической подготовки;
- классифицировать физические упражнения;
- уметь выполнять самооценку собственного здоровья;
- эффективно использовать критерии ЗОЖ.

Основные понятия. Оценка освоения учебного материала. Теоретические и методические знания, умения и навыки. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий. Итоговая аттестация.

Содержание. Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования. **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.** Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по пятибалльной системе.

I. Физическая подготовка

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			В	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные способности	Челночный бег 1. 4x9 м.(сек)	9.0	9.4	9.7	9.4	9.9	10.4
		2. 10x10 м.(сек)	25	27	29	30	32	34
		3. 4 кубика	40	43	46	47	49	51
		4. 5 м за 15 сек. (кол-во метров)	55	50	45	50	45	40
		5. Игровой челнок	14	17	19	17	19	22
		6. «Полуёлочка»	22	23	24	24	26	28
2.	Скоростно-силовые	1. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	100	90	130	110	100

		2. Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз, за 1 мин)	50	45	40	45	40	35
3.	Силовые	1. Подтягивания	10	8	6	25	20	15
		2. КСУ (юн. - 10 повторений в одном упр-нии, дев.- 8)	5 серий	4 серии	3 серии	5 серии	4 серии	3 серии

1. КСУ- комплексно-силовое упражнение включает в себя выполнение в одной серии упражнение на силу мышц брюшного пресса из И.П. – сед согнув ноги, руки за головой, отжимание от пола, выпрыгивание из полного приседа руки за головой. Оценивается кол-во выполненных серий, время выполнения не ограничено, но без интервалов на отдых.

2. Челночный бег- 4 кубика. Выполняется по разметкам баскетбольной площадки. На лицевой линии баскетбольной площадки лежат четыре кубика. По команде «Марш» тестируемый берет первый кубик и бегом переносит его на трехметровую линию баскетбольной площадки, затем возвращается за вторым кубиком и относит его на среднюю линию баскетбольной площадки, возвращается за третьим кубиком, относит его на следующую трехметровую линию баскетбольной площадки, возвращается за четвертым кубиком относит его к противоположной лицевой линии баскетбольной площадки, но четвертым кубиком только касается противоположной лицевой линии. С ним же возвращается в исходную стартовую точку, оставляет его и бежит за следующим кубиком, так же возвращает его на исходную позицию, и так все кубики. Челночный бег заканчивается тогда, когда все кубики возвращены в исходное стартовое положение.

3. Игровой челнок. Выполняется также по разметкам баскетбольной площадки. Из И.П. – старт на лицевой линии баскетбольной площадки. По команде «Марш» тестируемый бежит к средней линии баскетбольной площадки, затем возвращается к трехметровой линии, затем перебегая среднюю линию бежит к противоположной трехметровой линии, затем возвращается к средней линии, дальше бежит к противоположной лицевой линии после чего возвращается в исходное стартовое положение. Во время челночного бега тестируемый должен рукой касаться линий.

4. Челночный бег 5 метров за 15 секунд. Тестируемы пробегает расстояние в 5метров в течении 15 секунд. Оценивается количество метров.

5. Челночный бег «Полуёлочка». Тестируемый стартует на середине линии подачи, баскетбольной площадки, к углам пересечения:

- трёхметровой и боковой линии;
- средней и боковой линии;
- трёхметровой и боковой линии за сеткой;

- линии подачи и боковой линии за сеткой

6. Подтягивание:

- юноши из положения в висе на высокой перекладине хват с верху; фиксируется количество раз при непосредственной работе рук (без рывков);
- девушки из положения в висе лежа при высоте перекладины 1 метр (1м 10 см. в зависимости от роста испытуемой). Фиксируется касание планки грудью при горизонтальном положении туловища (кол-во раз).

II. Контрольные тесты по технической подготовке баскетболиста:

Наименование теста	«В»		«Ср»		«Н»	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
«Змейка» с ведение мяча 2х15 м/сек	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	10.5
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м/сек	6.0	8.0	8.0	9.0	9.0	10.0
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	7	7	5	5	3	3
Бросок в движении(Лей-Ап), 10 бросков (кол-во попаданий)	10	10	7	7	5	5
Передача мяча в окружность, 10 передач (кол-во точных)	9	9	7	7	5	5

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

**ПЛАН
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Баскетбол»**

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Семенов Ярослав Евгеньевич

ЗЕЛЕНОДОЛЬСК

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения у обучающихся необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Основные задачи:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающихся, путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Практические задачи:

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у обучающихся уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Способствовать развитию у ребенка экологической культуры, бережного отношения к природе; развивать у обучающихся стремление беречь и охранять природу;
- Вести работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;

Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:

Системный подход. Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

Личностно-ориентированный подход. Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и

поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности обучающегося, проявлению его субъективных качеств.

Средовой подход предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности обучающегося и воспитания гражданственности.

Рефлексивный подход позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у обучающихся потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

Основные принципы организации воспитания

Принцип гуманизма предполагает отношение к личности обучающихся как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

Принцип духовности проявляется в формировании у обучающихся смысложизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

Принцип субъектности заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

Принцип патриотизма предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

Принцип демократизма основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и обучающегося, общей заботы друг о друге.

Принцип конкурентоспособности выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

Принцип толерантности предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

Принцип вариативности включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

Приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);

- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

Приоритетные направления воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у обучающихся таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, «Центра творчества», семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.

Здоровьесберегающее направление: <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у обучающихся вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.
Общеинтеллектуальное направление: <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i>	Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.
Социальное направление: <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Реализация данных направлений **предполагает:**

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;

- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы: «Центра творчества» и социума; «Центра творчества» и семьи.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Портрет выпускника МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ»

- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего результата.

Календарный план воспитательной работы

Праздничные даты

Дата	Название события
1 сентября	День знаний

3 сентября	День солидарности в борьбе с терроризмом
Первый выходной октября	День пожилых людей
5 октября	День учителя
4 ноября	День Народного Единства
20 ноября	Всемирный день Ребенка
Третье воскресенье ноября	День памяти жертв ДТП
25 ноября	День Матери
9 декабря	День Героев Отечества
12 декабря	День Конституции России
27 января	День воинской славы России, День освобождения Ленинграда от фашисткой блокады
21 февраля	Международный день родного языка
23 февраля	День Защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
18 марта	День присоединения Крыма к России
27 марта	Всемирный День театра
3-я неделя марта	Единый день профориентации
7 апреля	Всемирный День здоровья
12 апреля	День космонавтики
1 мая	Праздник весны и труда
9 мая	День Победы
18 мая	Международный день музеев
1 июня	День защиты детей
23 июня	Международный Олимпийский день
22 августа	День государственного флага РФ

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственн ые
СЕНТЯБРЬ			
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятия по вовлечению в деятельность детских общественных организаций учащихся города и района	сентябрь	Семенов Я.Е.
	Беседа «Я и моё место в жизни»	сентябрь	Семенов Я.Е.
	Викторина «В гостях у природы»	сентябрь	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Конкурс рисунков «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом, беседы на темы о нравственно-эстетическом и семейном воспитании	сентябрь	Семенов Я.Е.

	Родительское собрание. Работа с родительским комитетом.	сентябрь	Семенов Я.Е.
	Час общения «Где тепло, там и добро»	сентябрь	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Месячник здоровья: ПДД: Беседа и просмотр видеофильма на темы правил дорожного движения Пожарная безопасность: Беседа по правилам поведения при пожаре Антитеррористическая безопасность: Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	сентябрь	Семенов Я.Е.
	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули»	сентябрь	Семенов Я.Е.
ОКТАБРЬ			
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятие по изучению государственной символики Российской Федерации	октябрь	Семенов Я.Е.
	Выставка рисунков «Моя малая родина»	октябрь	Семенов Я.Е.
	Экскурсия «Осенние изменения в природе»	октябрь	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	октябрь	Семенов Я.Е.
	Мастер – класс «Открытие ко Дню пожилого человека» (совместно с родителями)	октябрь	Семенов Я.Е.

Социальное направление: <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Мероприятия по профорientации: Единый урок по теме «Мир профессий»	октябрь	Семенов Я.Е.
НОЯБРЬ			
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятие, посвященное «Дню народного единства».	ноябрь	Семенов Я.Е.
	Беседа «Я и моя семья»	ноябрь	Семенов Я.Е.
	Экологический час - Земля наш общий дом»	ноябрь	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа, посвященная «Дню толерантности»	ноябрь	Семенов Я.Е.
	Разговор-рассуждение «С детства дружбой дорожить»	ноябрь	Семенов Я.Е.
	Поделка ко Дню мамы «Мой подарок маме»	ноябрь	Семенов Я.Е.
	Игра-практикум «Умение видеть хорошее»	ноябрь	Семенов Я.Е.

Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Беседа «Трудом красив и славен человек»	ноябрь	Семенов Я.Е.
ДЕКАБРЬ			
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Единый урок, посвященный Дню Конституции РФ.	декабрь	Семенов Я.Е.
	Беседа-знакомство «Символы России - герб, гимн, флаг»	декабрь	Семенов Я.Е.
	Выставка рисунков о Родине	декабрь	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» 1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы: 1. «БДД в зимний период», «Осторожно, лед!»	декабрь	Семенов Я.Е.
	Участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.	декабрь	Семенов Я.Е.
	Урок нравственности «Поступки твои и других»	декабрь	Семенов Я.Е.
	Новогодний праздник	декабрь	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	декабрь	Семенов Я.Е.

	Час-общение «Мы за здоровый образ жизни»	декабрь	Семенов Я.Е.
Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Мастерская Деда Мороза	декабрь	Семенов Я.Е.
ЯНВАРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Круглый стол «С чего начинается Родина»	январь	Семенов Я.Е.
	Экскурсия «Зимушка-зима»	январь	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	январь	Семенов Я.Е.
	Урок нравственности «Сто тысяч почему»	январь	Семенов Я.Е.
	Беседа «Этикет или просто хорошие манеры»	январь	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»	январь	Семенов Я.Е.

	Беседа о правилах поведения в зимний период	январь	Семенов Я.Е.
Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Беседа «Труд красит человека»	январь	Семенов Я.Е.
ФЕВРАЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Участие в муниципальном конкурсе научно-исследовательских работ, посвященному «Дню Защитника Отечества»	февраль	Семенов Я.Е.
	Урок мужества «Защитники-кто - они?»	февраль	Семенов Я.Е.
	Экологическая викторина «Эти забавные животные»	февраль	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Игровая программа «Масленица идёт - блины несёт»	февраль	Семенов Я.Е.
	Урок этикета «Вся семья вместе, так и душа на месте»	февраль	Семенов Я.Е.
	Изготовление поделок для папы	февраль	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Игра «Мы пешеходы»	февраль	Семенов Я.Е.
МАРТ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». Выставка открыток - подарков «Дорогим любимым».	март	Семенов Я.Е.

<i>детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>			
	Час общения «Жить в мире с собой и другими»	март	Семенов Я.Е.
	КВН «Что я знаю о природе»	март	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Диалог-игра – «Что значит быть нужным людям»	март	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Беседа «Скажем нет вредным привычкам»	март	Семенов Я.Е.
Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Игра «Профессии моих родителей»	март	Семенов Я.Е.
АПРЕЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»	апрель	Семенов Я.Е.
	Диалог «Любить Родину-значит быть ей полезным»	апрель	Семенов Я.Е.
	Игровая программа «День Земли»	апрель	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание,	Час общения «Светлый праздник Пасха»	апрель	Семенов Я.Е.

<i>семейное воспитание</i>			
	Урок нравственности «Мир человеческих чувств»	апрель	Семенов Я.Е.
МАЙ			
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Урок мужества «Этот день Победы»	май	Семенов Я.Е.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Выставка творческих работ обучающихся «Руки не для скуки»	май	Семенов Я.Е.
	Игра-практикум «Как украсить мир»	май	Семенов Я.Е.
Здоровьесберегающее направление: <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Урок здоровья «Вредные привычки»	май	Семенов Я.Е.
	Игры на свежем воздухе «Весёлые старты»	май	Семенов Я.Е.
Социальное направление: <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Выставка поделок из бросового материала	май	Семенов Я.Е.