

# Структура программы

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка программы | 3 |
| Цели и задачи программы | 9 |
| Учебно-тематический план программы | 11 |
| Содержание программы | 12 |
| Календарный учебный график программы | 22 |
| Календарно-тематическое планирование программы | 23 |
| Планируемые результаты освоение образовательной программы | 26 |
| Оценочные материалы программы | 27 |
| Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля | 31 |
| Материально - техническое обеспечение программы | 36 |
| Список использованной литературы | 37 |
|  |  |

**1. Пояснительная записка**

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоционально напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

* Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844

«Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

* Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. №

211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия».

**Направленность** физкультурно - спортивная.

**Актуальность данной образовательной программы** выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

**Новизна**программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первостепенно баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Педагогическая целесообразность*.*** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

### Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работо - способности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

# Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Баскетбол» ориентирована на работу с детьми 6 - 14 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям баскетболом.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

# Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы 216 часов. Отдельной части программы:

1-ый год обучения 36 часов в год.

**Адрес реализации программы:**

**РМ, Ичалковский район, с.Кемля, Советская, д.61**

**Формы и режим занятий**

Учебный год длиться с 1 сентября по 31 мая, 36 недель. Групповые занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно- гигиенических норм.

***В группах:***

Группы формируются по возрастам с учѐтом имеющихся у детей умений и навыков.

В объединениях учебная группа комплектуются из 15-20 обучающихся;

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Следует отметить, что при поступлении в объединение дети не отбираются по каким-либо данным или же конкурсу.

Для приѐма детей в объединение необходимо:

* их интерес к данному виду образовательной деятельности,
* желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении.

# 2. Цель и задачи программы

***Цель:*** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

### *Задачи дополнительной образовательной программы:* Образовательно-развивающие:

* Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
* Приобретение опыта участия в соревнованиях;
* Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

### *Оздоровительные:*

* Правильная организация двигательной активности детей;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.
* ***Воспитательные:***
* Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
* Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Содействовать формированию навыков культуры поведения;
* Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

**3.Учебно – тематический план**

**Учебный  план на 36 недель** **тренировочных  занятий в** **ДЮСШ** **(ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап (час)** |
| Теоретическая подготовка | 6 |
| Общая физическая подготовка | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 48 |
| Техническая подготовка | 55 |
| Тактическая  подготовка | 18 |
| Игровая | 16 |
| Контрольные и календарные игры | 5 |
| Контрольные испытания | 4 |
| Медицинское обследование | 4 |
| **Всего часов (36 недель)** | **216** |
| **ИТОГО** | **216** |

**4. Содержание программы**

**ТЕМЫ**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Состояние и развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Общеподготовительные упражнения***

- ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- ***Упражнения для рук и плечевого пояса***. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- ***Упражнения для ног***. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- ***Упражнения для шеи и туловища***. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- ***Упражнения для всех групп мышц***. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- ***Упражнения для развития силы***. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- ***Упражнения для развития быстроты***. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- ***Упражнения для развития гибкости***. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- ***Упражнения для развития ловкости***. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.  
 - ***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.  
 - ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- ***Упражнения для развития общей выносливости***. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

***Специально-подготовительные упражнения***

- ***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести***. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска***. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и паль­цами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- ***Упражнения для развития игровой ловкости***. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- ***Упражнения для развития специальной выносливости***. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

**КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ (МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

**Контрольные упражнения по физической подготовке**

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок с доставанием (высота прыжка)
3. Бег 300 м (600 м, 1000 м)
4. Отжимание в упоре лёжа

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

# Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 252;

-продолжительность каникул – осенние с 19 октября 2020 г. по 1 ноября 2020 г.; зимние с 28 декабря 2020 г. по 10 января 2021 г.; весенние с 22 марта 2021 г. по

28 марта 2021 г.; летние с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2021 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.

# 6. Календарно-тематический план

## на 2020-2021 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Тема** | **Всегочасов** | **Практика** | **Теория** |
| 1-2 |  | Техника безопасности.  Тестирование | 2 | 1 | 1 |
| 3-4 |  | Ведение. Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 5-6 |  | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 7-8 |  | Тестирование. Правила игры | 2 | 1 | 1 |
| 9-10 |  | Передачи, прием мяча. Атака | 2 | 2 |  |
| 11-12 |  | Защита кольца. | 2 | 2 |  |
| 13-14 |  | ОФП. Ведение мяча | 2 | 2 |  |
| 15-16 |  | Нападение в зоне | 2 | 1 | 1 |
| 17-18 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 19-20 |  | Ведение мяча. Атака | 2 | 1 | 1 |
| 21-22 |  | Нападение. ОФП | 2 | 2 |  |
| 23-24 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 25-26 |  | Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 27-28 |  | Атака кольца. | 2 | 2 |  |
| 29-30 |  | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 31-32 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 33-34 |  | Общая физическая  подготовка | 2 | 2 |  |
| 35-36 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 37-38 |  | Личная защита. | 2 | 1 | 1 |
| 39-40 |  | Прием мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 41-42 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 43-44 |  | ОФП. Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 45-46 |  | Передачи мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 47-48 |  | Личная защита | 2 | 2 |  |
| 49-50 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 51-52 |  | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 53-54 |  | Ведение, передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 55-56 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 57-58 |  | Нападение прорывом. ОФП | 2 | 2 |  |
| 59-60 |  | Атакакольца | 2 | 1 | 1 |
| 61-62 |  | Прием мяча. Нападение | 2 | 2 |  |
| 63-64 |  | Общая физическая  подготовка | 2 | 2 |  |
| 65-66 |  | Технико- | 2 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | тактическаяподготовка |  |  |  |
| 67-68 |  | Учебная игра. Правила игры | 2 | 1 | 1 |
| 69-70 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 71-72 |  | СФП. Атака кольца | 2 | 2 |  |
| 73-74 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 75-76 |  | Технико-тактическая  подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 77-78 |  | Нападение прорывом | 2 | 2 |  |
| 79-80 |  | Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 81-82 |  | ОФП. Прием, передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 83-84 |  | Атака кольца | 2 | 1 | 1 |
| 85-86 |  | Ведение мяча. Атака.  Тестирование | 2 | 2 |  |
| 87-88 |  | ОФП. Атака кольца | 2 | 2 |  |
| 89-90 |  | Защита зоной | 2 | 2 |  |
| 91-92 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 93-94 |  | ОФП. Ведение мяча | 2 | 1 | 1 |
| 95-96 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 97-98 |  | Нападение прорывом. ОФП | 2 | 2 |  |
| 99-100 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 101-102 |  | Защита зоной. Передачи  мяча | 2 | 1 | 1 |
| 103-104 |  | Атака кольца. | 2 | 2 |  |
| 105-106 |  | Технико-тактическая  подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 107-108 |  | СФП. Ведение мяча | 2 | 1 | 1 |
| 109-110 |  | . ОФП | 2 | 2 |  |
| 111-112 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 113-114 |  | Личная защита. СФП | 2 | 2 |  |
| 115-116 |  | Прием мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 117-118 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 119-120 |  | ОФП. Передачи мяча | 2 | 1 | 1 |
| 121-122 |  | Передачи мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 123-124 |  | Личная защита | 2 | 1 | 1 |
| 125-126 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 127-128 |  | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 129-130 |  | Ведение, передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 131-132 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 133-134 |  | Нападение прорывом. ОФП | 2 | 1 | 1 |
| 135-136 |  | . Атака кольца | 2 | 2 |  |
| 137-138 |  | Прием мяча. Нападение | 2 | 2 |  |
| 139-140 |  | Общая физическая  подготовка | 2 | 2 |  |
| 141-142 |  | Технико-тактическая  подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 143-144 |  | Учебна яигра | 2 | 2 |  |
| 145-146 |  | ОФП. Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 147-148 |  | Передачи мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 149-150 |  | Личная защита | 2 | 1 | 1 |
| 151-152 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 153-154 |  | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 155-156 |  | Ведение, передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 157-158 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 159-160 |  | Нападение прорывом. ОФП | 2 | 2 |  |
| 161-162 |  | Заслон. Атака кольца | 2 | 1 | 1 |
| 163-164 |  | Прием мяча. Нападение | 2 | 2 |  |
| 165-166 |  | Общая физическая  подготовка | 2 | 2 |  |
| 167-168 |  | Технико-тактическая  подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 169-170 |  | Учебная игра. Правила игры | 2 | 2 |  |
| 171-172 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 173-174 |  | СФП. Атака кольца | 2 | 1 | 1 |
| 175-176 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 177-178 |  | Технико-тактическая  подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 179-180 |  | Подвижные иры | 2 | 2 |  |
| 181-182 |  | Заслон. Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 183-184 |  | Личная защита. СФП | 2 | 2 |  |
| 185-186 |  | Прием мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 187-188 |  | Учебная игра | 2 | 1 | 1 |
| 189-190 |  | ОФП. Передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 191-192 |  | Передачи мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 193-194 |  | Ведение мяча. ОФП | 2 | 2 |  |
| 195-196 |  | Защита зоной | 2 | 1 | 1 |
| 197-198 |  | Ведение, передачи мяча | 2 | 2 |  |
| 199-200 |  | Учебная игра | 2 | 2 |  |
| 201-202 |  | Нападение прорывом. ОФП | 2 | 2 |  |
| 203-204 |  | Заслон. Атака кольца | 2 | 1 | 1 |
| 205-206 |  | Защита кольца. Заслон | 2 | 2 |  |
| 207-208 |  | ОФП. Заслон, ведение мяча | 2 | 2 |  |
| 209-210 |  | Подвижные игры | 2 | 2 |  |
| 211-212 |  | Учебная игра | 2 | 1 | 1 |
| 213-214 |  | Тестирование | 2 | 2 |  |
| 215-216 |  | Игры на свежем воздухе | 2 | 2 |  |
|  |  | Итого часов | 216 | 183 | 33 |

**7. Планируемые результаты освоения программы**

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По итогам обучения по программе воспитанники:

***Должны знать***:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.

***Должны уметь:***

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

***Формы подведения итогов:***

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

# 8.Оценочные материалы

Используются следующие виды контроля: аттестация.

Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачѐтах.

## Бросок мяча в корзину одной рукой с места Описание задания:

Испытуемый стоит на боковой линии трѐхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трѐхсекундной зоны и выполняет ещѐ два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень» - 4 попадания Средний уровень - 3 попадания Низкий уровень - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 3 метра, 3,5 метра, с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания Средний уровень - 2 попадания Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

## Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полѐта мяча.

## Передачи мяча в стену Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м, 2,5м. По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Спортмены выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Спортсмены 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7

классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

## Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлѐстывающим движением кистей вперѐд, которое придаѐт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются в вперѐд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлѐстывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счѐт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

**9.Формы и методы обучения**

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении, в основном, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

С целью обеспечения увеличения **физической подготовки** обучающихся в спортивно-оздоровительных группах необходимо использовать следующие дидактические компоненты:

* + диагностика физической подготовленности;
  + организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
  + рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов.

## Основные методы физической подготовки:

* + для развития быстроты - аналитический, целостный;
  + для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряжённых воздействий;
  + для развития выносливости - методы равномерной, переменной и ин- тервальной тренировки,
  + для развития ловкости и прыгучести - повторный и соревновательный.

В процессе обучения двигательным навыкам и умениям, развития дви- гательных качеств, подготовки к выполнению контрольных и контрольно- переводных нормативов, домашних заданий обучающимся, обучающимся сооб- щаются специальные дополнительные сведения, способствующие лучшему сознательному освоению учебного материала.

В программу также включены такие формы работы, как:

общешкольные спортивно-массовые мероприятия:

* внутришкольные соревнования
* туристские походы
* спортивные праздники
* спортивно-оздоровительный лагерь

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения (начальная подготовка), либо остаются на повторное обучение.

# Методическое обеспечение программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Тема программы* | *Форма организации и проведения занятия* | *Методы и приёмы организации учебно- воспитательног о процесса* | *Дидактически й материал, техническое оснащение занятий* | *Вид и форма контроля,*  *форма предъявления результата* |
| **1** | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры  и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,  фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания,  объяснение нового материала. Конспекты  занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.  Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. |
| **2** | Общефизическа я подготовка  баскетболиста | Индивидуальная  , групповая, подгрупповая, поточная,  фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,  фронтальная, коллективно- групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,  наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки,  плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточны й тест. |
| **4** | Техническая подготовка  баскетболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,  наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточны й тест,  соревнование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | Игровая подготовка | групповая,  подгрупповая, коллективно- групповая | практические  занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические  карточки, плакаты, мячи н каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточны й отбор, соревнование |

*Дидактические материалы:*

* Картотека упражнений по баскетболу.
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол.
* Правила игры в баскетбол.
* Правила судейства в баскетболе.
* Положение о соревнованиях по баскетболу.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

* + *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
  + *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
  + *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
  + *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
  + *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
  + *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
  + *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

# 10. Материально-техническое обеспечение программы

***Материально-техническое обеспечение программы.***

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

спортивный инвентарь:

* + - баскетольные мячи на каждого обучающегося;
    - набивные мячи - на каждого обучающегося;
    - перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
    - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
    - резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
    - гимнастические маты;
    - футбольные,волейбольных и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

* + - гимнастические скамейки – 5-7 штук
    - гимнастическая стенка – 6 пролетов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 120 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

# 11.Список использованной литературы

## Основная:

1. Богатеева З.А. Чудесные поделки из бумаги. М.: Просвещение, 1999, 68 с. 2.Боголюбов И.С. Лепка на занятиях в школьном кружке. М.: Просвещение,1979, 246 с.

1. Гукасова А.М. Внеклассная работа по труду: работа с разными материалами. М.: Просвещение, 1981, 110 с.
2. Гусакова М.А. Аппликация. М.: Просвещение, 1987, 180 с.
3. Кочанова Н.П. Фантазия и ваших рук творение. Петрозаводск: Карелия, 1998, 125 с.
4. Кочетова С. Игрушки для всех. С.-Петербург: Нева, 1999, 180 с.
5. Лабзина А.Я. Васильченко Е.В. Занятия по трудовому обучению, 5 класс. М.: Просвещение,1992., 216 с.
6. Максимова М., Кузьмина М. Лоскутки. М.: Эксмо-Пресс, 1998, 156 с. 9.Мельникова Л.В. Методика трудового обучения. М.:Просвещение,1985, 246 с. 10.Нагибина М.И. Природные дары для поделок и игры. Ярославль: Академия Холдинг, 1998., 310 с.
7. Нагибина М.И. Чудеса для детей из ненужных вещей. Ярославль: Академия Холдинг, 2000., 164 с.
8. Печенова Н.В. Инкрустация соломкой. М.: Знание, 1979, 269 с.
9. Плетение из соломки, бересты и лозы. Минск: Миринда, Родиола-плюс, 1999, 210 с.
10. Самодкина Н.В. Игры в школе и дома. М.: 1995, 210 с. 15.Синицина Е. Умелые пальчики. М.: Цитадель, 1998, 80 с.

16.Федотов Г.Я. Из соломы, травы, камыша. М.: Молодая гвардия, 1990, 245 с. 17.Хворостов А.С. Декоративно-прикладное искусство в школе. М.: Просвещение, 1981., 173 с.

18.Хесайн Д.Гю Все об аранжировке цветов. М.: Кладезь, 1998., 238 с. 19.Щеблыкин И.К. Аппликационные работы в начальных классах. М.: Просвещение,1990., 160 с.