Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

 Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный командный вид спорта. Он имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**.**

Актуальность программы в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма**.**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

 Адресат программы: учащиеся 13 - 17 лет, обучающиеся в МБОУ «СОШ№5»

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, получившие начальные знания, умения и навыки игры баскетбол в общеобразовательной школе.

***Минимальное*** количество обучающихся в группе **15** человек, ***максимальное*** – **30** человек.

**Режим занятий:** 1 академический час**,** 1 раз в неделю.

**Срок обучения по программе:** 1 год, количество часов в год **–** 32**.**

**1.2 Цель и задачи программы**

Цель программы: подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности в игре Баскетбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

 1. Привлечь максимально возможного количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;

 2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;

 3. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личности по средствам игры баскетбол;

Развивающие:

 1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

 2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые баскетболисту;

 3. Развивать двигательные навыки.

Обучающие:

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбол;
2. Обучать правилам игры в баскетбол;
3. Обучать техническими приемами и тактическими действиями игры баскетбол через опыт участия в соревнованиях и матчевых встречах.

 1.3 Содержание программы

**Учебный план базового уровня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма аттестации/ контроля |
| Всего | Тео-рия  | Прак-тика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **0,25** | **0,25** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол | В процессе учебно-тренировочных занятий | Тематический(опрос) |
| **2.** | **Входное тестирование** | **2** | **0,25** | **1,75** | Тестирование |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **4** | **0,25** | **3,75** | Текущий |
| 3.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого поясаУпражнения для мышц шеи и туловища | 2 | 0,12 | 1,88 | Текущий |
| 3.2 | Упражнения для всех групп мышц | 2 | 0,12 | 1,88 | Текущий |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **6** | **1** | **5** |  |
| 4.1 | Упражнения для развитиясилыУпражнения для развития быстроты | 2 | 0,33 | 1,67 | Текущий  |
| 4.2 | Упражнения для развития гибкостиУпражнения для развития ловкости | 2 | 0,33 | 1,67 | Текущий  |
| 4.3 | Упражнения для развития быстроты в баскетболеУпражнения для развития игровой ловкости | 2 | 0,33 | 1,67 | Текущий |
| **5.** | **Технико-тактическая подготовка** | 10 | **0,5** | **9,5** |  |
| 5.1 | Техническая подготовка | 5 | 0,25 | 4,75 | Текущий  |
| 5.2 | Тактическая подготовка | 5 | 0,25 | 4,75 | Текущий  |
| **6.** | **Интегральная (игровая) подготовка** | **7,75** | **0,25** | **7,47** |  |
| **8.** | **Соревнования**(игры и товарищеские встречи) | По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ№5» |
| **9.** | Итоговое тестирование | **2** | **0,5** | **1,5** | Промежуточная  |
|  | **Итого:** | **32** | **3** | **28,97** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Раздел: Теоретическая подготовка**
	1. **Тема: Вводное занятие.** **Правила техники безопасности.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по баскетболу.

*Практика.* Игра с заданными действиями.

1. **Раздел: Входной контроль.**

*Теория.* Правила выполнения тестов по ОФП, техника безопасности при выполнении тестовых упражнений.

*Практика.* Тестирование.

1. **Раздел: Общая физическая подготовка**
	1. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**3.2 Тема: Упражнения для всех групп мышц**

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

1. Раздел: Специальная физическая подготовка
	1. Тема: Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

 Теория. Изучение упражнений для развития силы. Основы техники бега.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

* 1. Тема: Упражнения для развития гибкости

 Упражнения для развития ловкости

 Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата. Виды ловкости.

 Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение 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, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках ан лыжах с гор. Жонглирование двумя -тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

* 1. Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

 Упражнения для развития игровой ловкости

 Теория. Средства для развития быстроты.

 Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

 Теория. Значение ловкости в баскетболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (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 партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

1. Раздел: Технико-тактическая подготовка
	1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста правым (левым) боком. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

**5.2 Тема: Тактическая подготовка**

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

1. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка

 Тема: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

1. Раздел: Соревнования.

 Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

 Теория. Содержание и методика школьных игр.

 Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану МБОУ «СОШ№5»

1. Раздел: Итоговое тестирование.

 Тема: Контрольные испытания

 Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

 Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные **результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные **результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а также приобретут судейские навыки.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 9х18 м2, отвечающий санитарно­-гигиеническим нормам и требованиям.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Кол-во изделий  | Единица измерения |
| 1 | Площадка баскетбольная 9 х 18 | 1  | штук |
| 2 | Кольцо баскетбольное  | 2  | штук |
| 3 | Щит баскетбольный | 2  | штук |
| 4 | Мяч баскетбольный | 15  | штук |
| 5 | Перекладина навесная | 2  | штук |
| 6 | Шведская стенка | 2  | штук |
| 7 | Секундомер | 1  | штук |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 15 | штук |
| 9 | Скамейка гимнастическая | 5  | штук |
| 10 | Штанга | 1  | штук |
| 11 | Гантели спортивные (1 кг, 2 кг) | 5  | пар |
| 12 | Аптечка | 1  | штук |

* 1. **Оценочные материалы и формы аттестации**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (октябрь) , промежуточное тестирование (декабрь) и итоговый контроль - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля и итогового контроля (тестирования) осуществляется педагогом. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы. Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)**

**Нормативы по ОФП и СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ** |
| **Бег 20 м (с)** | **Прыжки в длину с места (см)** **(см** | **Высота подскока (см)** | **Бег 60 м (с)** |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| 13 лет | 4,3-4,4 | 3,9-4,2 | 3,8 | 164-155 | 165-178 | 179 | 30-34 | 35-40 | 41 | 9,9-10,2 | 9,4-9,8 | 9,3 |
| 14 лет | 4,0-4,2 | 3,5-3,9 | 3,4 | 180-172 | 181-192 | 193 | 34-38 | 39-43 | 44 | 9,2-9,6 | 8,6-9,1 | 8,5 |
| 15 лет | 3,9-4,1 | 3,5-3,8 | 3,4 | 195-184 | 196-206 | 207 | 39-42 | 43-47 | 48 | 9,1-9,5 | 8,5-9,0 | 8,4 |
| 16 лет | 3,8-4,0 | 3,5-3,7 | 3.4 | 213-200 | 214-224 | 225 | 41-47 | 48-53 | 54 | 9,0-9,2 | 8,4-8,9 | 8,3 |
| 17 лет | 3,7-3,9 | 3,4-3,6 | 3,3 | 223-210 | 224-244 | 245 | 50-55 | 56-60 | 61 | 8,9-9,1 | 8,3-8,8 | 8,2 |

**Нормативы по технической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ** |
| **Ведение мяча 20 м (с)** | **Штрафной бросок из 10 раз** | **Броски в движении после ведения из 5 раз** | **Броски с точек из 20 раз** |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| 13 лет | 10,2-10,6 | 9,6-10,1 | 9,5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 14 лет | 9,7-9,9 | 9,2-9,6 | 9,1 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 7-8 | 9-11 | 12 |
| 15 лет | 9,4-9,6 | 8,8-9,3 | 8,7 | 3 | 4-5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 7-8 | 9-11 | 12 |
| 16 лет | 8,9-9,3 | 8,3-8,8 | 8,2 | 4 | 5-6 | 7 | 3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 10-13 | 14 |
| 17лет | 8,8-9,2 | 8,1-8,7 | 8,0 | 4 | 5-6 | 7 | 3 | 4-5 | 6 | 7-9 | 10-13 | 14 |

* + 1. **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)**

**Нормативы по ОФП и СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ** |
| **Бег 20 м (с)** | **Прыжки в длину с места (см)** | **Высота подскока (см)** | **Бег 60 м (с)** |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| 13 лет | 4,4-4,6 | 4,0-4,3 | 3,9 | 158-139 | 159-173 | 174 | 34-29 | 35-40 | 41 | 10,6-11.2 | 9,8-10.5 | 9,7 |
| 14 лет | 4,3-4,5 | 3,9-4,2 | 3,8 | 169-148 | 170-184 | 185 | 36-31 | 37-42 | 43 | 10,0-10,9 | 9,4-9,9 | 9,3 |
| 15 лет | 4,1-4,3 | 3,7-4,0 | 3,6 | 174-153 | 175-189 | 190 | 38-34 | 39-44 | 45 | 9,9-10,5 | 9,2-9,8 | 9,1 |
| 16 лет | 4,0-4,2 | 3,7-3,9 | 3.6 | 177-160 | 178-193 | 194 | 39-35 | 40-45 | 46 | 9,5-10,2 | 8,9-9,4 | 8,8 |
| 17 лет | 4,0-4,2 | 3,6-3,9 | 3,5 | 184-174 | 185-199 | 200 | 40-36 | 41-47 | 48 | 9,4-9,9 | 8,8-9,3 | 8,7 |

**Нормативы по технической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ** |
| **Ведение мяча 20 м (с)** | **Штрафной бросок из 10 раз** | **Броски в движении после ведения из 5 раз** | **Броски с точек из 20 раз** |
| Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| 13 лет | 11,1-11,5 | 10,5-11,0 | 10,4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | - | - | - |
| 14 лет | 10,3-10,9 | 9,7-10,2 | 9,6 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2-3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 |
| 15 лет | 10,1-10,7 | 9.5-10,0 | 9,4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2-3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 |
| 16 лет | 9,9-10,5 | 9,2-9,8 | 9,1 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 | 7 | 8-10 | 11 |
| 17 лет | 9,8-10,4 | 9,1-9,7 | 9,0 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 | 7 | 8-10 | 11 |

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого­-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 32 |
| Количество учебных дней | 32 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.10.2021 – 30.12.2021 |
|  | 2 полугодие | 10.01.2022 – 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 13 -17 |
| Продолжительность занятия, час | Один академический час (45 минут) |
| Режим занятия | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 32 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срокипроведения | **Тема** | **Объем** |
| Сентябрь | Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся.Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. | В течение всех занятий  |
| Октябрь  | Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта. |
| Ноябрь | Беседа-викторина о правилах дорожного движения.Беседа «Как бороться с конфликтами». |
| Декабрь | Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах в зимний период.Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.Участие в мероприятиях учреждения. |
| Январь | Беседы по профилактике простудных заболеваний.Участие в мероприятиях учреждения. |
| Февраль | Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества. |
| Март | Беседа о правилах поведения на льду.Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.  |
| Апрель | Всемирный день здоровья. Беседа о личной гигиене и режиме дня. Закаливание |
| Май | Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы.Работа с родителями. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2016 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 160 с.
3. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт - Петербург 2016 год Воробьева В.В.
4. Костикова Л.В. Баскетбол. Москва: «Физкультура и спорт» 2018.
5. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2017 г.