

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский строительный техникум»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом КГБПОУ «Красноярский  
строительный техникум»  
Протокол № от « » 2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора КГБПОУ «Красноярский  
строительный техникум»  
от « » 2023 №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**БАСКЕТБОЛ**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Категория слушателей:** обучающиеся 15 - 21 год

**Объем:** 36 часов

**Форма обучения:** очная

г. Красноярск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	5
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	8
5. Формы аттестации	10
6. Диагностические средства	10
7. Учебно-методическое обеспечение программы	12
8. Материально-техническое оснащение	15
9. Календарный учебный график	16

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»- физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение на базовом уровне – освоение основных элементов

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

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в учащихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними дальше.

Баскетбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия баскетболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Баскетбол считается одним из самых доступных видов спорта. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающегося, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для здоровья организма. К тому же, баскетбол – это командная игра. Поэтому, играя, обучающийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых студентов, проявивших выдающиеся способности;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий баскетболом.

**Задачи программы:**

- популяризация баскетбола и привлечение максимального количества студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – баскетбол.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий, в течение учебного года следующая: при нагрузке 2 часа занятия проводятся 1 раз в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается директором КГБПОУ «Красноярский строительный техникум» с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для студентов в возрасте от 15 до 18 лет. Срок её реализации – 4 месяца.

Спортивно группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача.

Максимальная наполняемость учебной группы– 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 4 месяца обучения, её объём 36 часов.

## 2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 4 месяца занятий непосредственно в условиях Учреждения. Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу (нагрузка 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практич. занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	зачет
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	зачет
3.	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4	зачет
4.	Основы техники и тактики игры	18	3	15	зачет
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	9	2	7	зачет
6.	Тестирование	1	0	1	тестирование
	Итого:	36	9	27	

## 3. Содержание программы

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы

секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении». Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом;
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
3. Физическая подготовка баскетболиста;
4. Техническая подготовка баскетболиста;
5. Тактическая подготовка баскетболиста;
6. Психологическая подготовка баскетболиста;
7. Соревновательная деятельность баскетболиста;
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу;
9. Правила судейства соревнований по баскетболу;
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка;
2. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат);
3. Подвижные игры;
4. Эстафеты;
5. Полосы препятствий;
6. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста;
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста;
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста;
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча;
2. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу;
3. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях;
4. Передвижение правым – левым боком;
5. Передвижение в стойке баскетболиста;

6. Остановка прыжком после ускорения;
7. Остановка в один шаг после ускорения;
8. Остановка в два шага после ускорения;
9. Повороты на месте;
10. Повороты в движении;
11. Имитация защитных действий против игрока нападения;
12. Имитация действий атаки против игрока защиты;
13. Ловля и передача мяча;
14. Двумя руками от груди, стоя на месте;
15. Двумя руками от груди с шагом вперед;
16. Двумя руками от груди в движении;
17. Передача одной рукой от плеча;
18. Передача одной рукой с шагом вперед;
19. То же после ведения мяча;
20. Передача одной рукой с отскоком от пола;
21. Передача двумя руками с отскоком от пола;
22. Передача одной рукой снизу от пола;
23. То же в движении:
  - Ловля мяча после полуотскока;
  - Ловля высоко летящего мяча;
  - Ловля катящегося мяча, стоя на месте;
  - Ловля катящегося мяча в движении.

#### Ведение мяча:

- На месте;
- В движении шагом;
- В движении бегом;
- То же с изменением направления и скорости;
- То же с изменением высоты отскока;
- Правой и левой рукой поочередно на месте;
- Правой и левой рукой поочередно в движении;
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места;
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места;
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения;
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места;
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения;
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;
- В прыжке одной рукой с места;
- Штрафной;
- Двумя руками снизу в движении;
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении;
- В прыжке со средней дистанции;

- В прыжке с дальней дистанции;
- Вырывание мяча;
- Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча;
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом;
3. Перехват мяча;
4. Борьба за мяч после отскока от щита;
5. Быстрый прорыв;
6. Командные действия в защите;
7. Командные действия в нападении;
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **3.1. Условия для реализации программы**

Систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно- тренировочной и соревновательной работы.

Обязательным условием успешной работы по программе является регулярное участие в соревнованиях товарищеских играх.

### **4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

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

Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся, поддерживать контакт с родителями, преподавателями - предметниками и классными руководителями.



## Ожидаемые результаты обучения:

Буду знать	Буду уметь
-характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; -использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья; -возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); -возрастные особенности развития основных физических качеств	-быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника); -свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой; -вести мяч правой и левой рукой; -выполнять броски мяча с близкого расстояния; -осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений; -определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

## **5. Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## **6. Диагностические средства**

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
15 лет	Д	25-30	31-34	35 и выше
	М	30-35	36-40	41 и выше
16 лет	Д	27-32	33-36	37 и выше
	М	33-35	36-39	40 и выше
17 лет	Д	32-35	36-39	40 и выше
	М	36-39	40-43	44 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

Возраст	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
15 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		15 лет	16 лет	17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчах и встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирование

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная

работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности студента.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный баскетбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце

партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности баскетболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы техникума, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в техникуме (участие родителей в работе попечительского совета техникума).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **8. Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для обучающихся	1
3	Баскетбольный щит	2
4	Баскетбольная сетка	6
5	Мячи баскетбольные	11
6	Эстафетные палочки	10
7	Гимнастические палки	50
8	Гимнастические конусы	10
9	Скамья гимнастическая	6
10	Гимнастические маты	8
11	Турник	2
12	Скакалки	15
13	Скакалки с счетчиком	5
14	Стойки	12

## 9. Календарный учебный график

№	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста	Спортивный зал	Текущий контроль
2	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Комплексы ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Упражнение для развития гибкости. Упражнение для развития координации и ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Прыжок толчком двух ног.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Прыжок толчком одной ноги.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль



10	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Повороты вперёд и назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Обводка соперника.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Передача мяча одной рукой. Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Броски в корзину. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Текущий контроль
17	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Заслон. Пересечение. Тройка.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Наведение. Треугольник. Малая восьмёрка.	Спортивный зал	Текущий контроль