

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
(Протокол №4  
от 31 мая 2023 г.)



И.о. директора МБОУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
И.Е.Рейнер  
Приказ от 01.06.2023 г. № 70/1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Баскетбол»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 12-14 лет.  
Срок реализации: 36 недель, 72 часа.

г. Спасск-Рязанский



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1. Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, так как она направлена на общее развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

**Роль и место программы в Образовательной программе Центра.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». В соответствии с основной целью и задачами Образовательной программы учреждения данная программа направлена на обеспечение оптимальных условий для высокого качества образовательных услуг и их доступности, способствующих адаптации детей к жизни в обществе, их личностному развитию и укреплению здоровья, профессиональному самоопределению и творческому труду, а также выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности. Данная программа занимает устойчивую позицию в образовательной программе учреждения и востребована со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

**Актуальность** программы определяется приоритетами Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленных на «создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей». Значимость программы рассматривается не только как личная заинтересованность педагога в решении поставленной проблемы, но и как личная заинтересованность со стороны родителей, и прежде всего самих детей.

Актуальность также обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении «Баскетбол» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала занимающихся, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Новизна программы.** Программа «Баскетбол» в том, что в программу включена воспитательная составляющая, что в настоящее время очень актуально и важно при работе с детьми.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток спортивных навыков и овладеть необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Обучение игре в баскетбол», в школьной программе недостаточно. Занятия баскетболом призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств баскетбола в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках занятий баскетболом обучающиеся будут более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

**Отличительными особенностями программы являются:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной и спортивной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие спортивных успехов и достижений;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

**Адресат программы. Условия набора и формирования групп.** Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 12 до 14 лет (мальчики и девочки), с делением на учебные группы по возрастному, половому и мотивационному критерию. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии медицинского разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Группы формируются на основании заявления и согласия на обработку персональных данных и заявки через АИС «Навигатор» от родителей (законных представителей) детей и самих детей, достигших возраста 14 лет.

Оптимальное количество учащихся в группе для успешного освоения программы от 10 до 15 человек. При игре в баскетбол зачастую происходит контакт между игроками, поэтому при комплектовании групп следует учитывать возраст обучающихся, разница между учащимися не должна превышать 3-х лет. Оптимальное количество учащихся в группе - 15 человек. Допустимо и меньшее количество, но не менее 10 человек. В течение учебного года допускается набор учащихся в случае наличия свободных мест в соответствии с локальными актами учреждения. Группы являются разновозрастными, состав групп постоянный.

**Объём программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 72 часа в год (2 часа в неделю).

**Срок освоения программы** – 1 год (36 недель).

**Режим занятий.** Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами составляет 45 минут.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма обучения – очная.

**Язык обучения** — русский.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **ознакомительным уровнем сложности.**

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих **форм организации процесса обучения:**

- парная,

- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

**Формы занятий.** По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебной и тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Основой баскетбола являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений по обучению игре в баскетбол, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе занятий учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, происходит гармоническое развитие детей.

Занятия баскетболом имеют большое оздоровительное значение. Они, как правило, проводятся на свежем воздухе, за исключением зимнего периода. Игра в баскетбол требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

### **Специфика объединения.**

Объединение «Баскетбол» является структурным звеном образовательной деятельности Центра и предназначено для занятости детей в их свободное время. Работа объединения осуществляется на основе дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Организуемый педагогический процесс в объединении направлен на:

- обеспечение сотворчества и сотрудничества педагога дополнительного образования, обучающихся, их родителей;
- разработку и реализацию индивидуальных маршрутов для мотивированных в спорте детей и для успешной подготовки к соревнованиям, что дает стимул развивать спортивные способности обучающихся.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным

директором Центра, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Результатом деятельности по программе является участие детей в соревнованиях разного уровня и мероприятиях Центра.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

- Практическая деятельность учащихся на занятиях преобладает над теорией (в примерном соотношении 80% на 20%). В зависимости от темпа работы учащихся в течение учебного года возможно перераспределение часов в теоретической и практической частях учебного плана.

- Занятие проводится с применением чередования видов деятельности, вариативности заданий и упражнений, в том числе разной сложности и физической нагрузки. Предполагается подбор заданий и видов упражнений как индивидуально, так и для работы в коллективе.

- Формы контроля, способы оценки достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Спортивные достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений.

- Обучение предусматривает участие в спортивных соревнованиях разного уровня, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

- При проведении массовых мероприятий предполагается создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации данной программы.

### **Воспитательный потенциал программы**

Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодёжи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников, направленный на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого ребёнка. Создание таких условий осуществляется педагогом через включение детей в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- привитие навыков физической культуры и, как следствие, формирование здорового образа жизни у обучающихся;

- воспитание морально-волевых черт характера, привитие трудовых навыков через выполнение ответственных поручений, подготовку к мероприятиям, участие в соревнованиях;

- привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения к окружающим.

Воспитательная работа в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» организована в соответствии с Программой воспитания МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» на 2023-2024 учебный год. *(приложение 1).*

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива. Дети должны выйти на новый уровень воспитанности и обученности.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю (72 часа в год)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2023 г.

Дата окончания учебных занятий – 31 мая 2024 г.

Режим занятий в каникулярное время: во время осенних, зимних, весенних каникул в школах занятия в учреждении дополнительного образования проводятся согласно расписанию, утверждённому директором на текущий учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.

Промежуточная аттестация:

- по итогам 1 полугодия - декабрь 2023 г.;

- по итогам реализации программы — май 2024 г.

**Цель:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

### **Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### *2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### *3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **Планируемые результаты:**

### *1. Предметные:*

- обучение учащихся техническим приемам баскетбола;
- представление учащихся об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- знания и умения обучающихся в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- умение выполнять технические и тактические приёмы баскетбола;
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### *2. Метапредметные:*

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- повышение работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей,
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### *3. Личностные:*

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- отсутствие стрессов и раздражительности; умение работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **Содержание программы**



## Учебный план

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические сведения	6	6	---
2	Общая физическая подготовка	12	2	10
3	Специальная физическая подготовка	15	5	10
4	Техническая подготовка	15	4	11
5	Тактическая подготовка	10	4	6
6	Организационно-воспитательные мероприятия.	2	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
8	Участие в соревнованиях. (За рамками учебного плана.)			
9	Сдача контрольных нормативов	6	2	4
	Итого:	72	26	46

## Содержание учебного плана

### 1. Теоретические сведения

#### Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

### 2. Общая физическая подготовка.

*Теоретические сведения.* Понятие и значение общей физической подготовки. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Анализ техники выполнения упражнений.

*Практическая деятельность. Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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. Плавание. Ходьба на лыжах.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретические сведения.* Знакомство с техникой выполнения упражнений. Анализ техники выполнения упражнений.

*Практическая деятельность.*

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **4. Техническая подготовка.**

*Теоретические сведения.* Понятие технической подготовки. Разнообразие условий применения того или иного приёма. Основа техники баскетболиста. Анализ техники выполнения приёмов и упражнений.

*Практическая деятельность.*

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на

месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **5. Тактическая подготовка.**

*Теоретические сведения.* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники выполнения приёмов и упражнений.

*Практическая деятельность.*

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **6. Организационно-воспитательные мероприятия.**

*Теоретические сведения.* Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

*Практическая деятельность.* Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение баскетбольных турниров и матчей.

#### **7. Инструкторская и судейская практика.**

*Теоретические сведения.* Правила судейства соревнований. Судейская бригада. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи.

*Практическая деятельность.* Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

#### **8. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования.

#### **9. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в декабре и мае. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Форма аттестации: сдача контрольных нормативов и тестирование.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по баскетболу учащиеся должны:

**Знать и иметь представления:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий спортивными играми, о профилактике травматизма.
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- О правилах игры в баскетбол, стритбол, правилах соревнований

**Уметь:**

Овладеть навыками игры в баскетбол:

- Техника игры в нападении
- Техника игры в защите
- Тактика игры в нападении
- Тактика игры в защите
- Измерять параметры развития физических качеств - силы, быстроты, гибкости;
- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

В области воспитания:

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

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



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

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

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

##### спортивный инвентарь:

- баскетбольные 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;
- гантели.

##### спортивные снаряды:

- 
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Кадровое обеспечение**

Осуществлять реализацию данной программы может педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование, систематически повышающий свою профессиональную квалификацию, владеющий методиками преподавания предметной деятельности данного курса (в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652н от 22.09.2021 г.)

### **Методическое обеспечение**

## **Организационно-методические условия реализации программы**

### ***Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса***

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

## **Организационно-методические подходы к реализации содержания программы**

### ***Принципы спортивной тренировки***

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

**1. общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

**2. спортивные:** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

**3. методические:**

- **принцип опережения** - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов,

создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;
- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;
- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

### ***Средства, методы спортивной тренировки.***

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы спортивной тренировки:**

#### *а) общепедагогические:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

#### *б) практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Требования к технике безопасности**

#### ***Общие требования***

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.
- Тщательно проветрить спортзал.

#### **Требования безопасности во время занятий**

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).

Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;

- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

### **Воспитательная работа в рамках учебных занятий**

На протяжении всего обучения 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;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

#### Основные воспитательные средства:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами.

### **Мониторинг образовательного процесса**

Основной показатель работы - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.



Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в декабре (по итогам 1 полугодия). Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце обучения (в мае) и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

#### **Способы фиксирования результатов обучения.**

- Журнал учета посещаемости обучающихся.
- Дипломы участников и победителей.
- Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
- Протоколы участия в соревнованиях.
- Сводная «Диагностическая карта результатов освоения программы» по группам.

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 от 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.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Данная программа опирается на следующие **педагогические технологии**:

- *Здоровьесберегающие технологии* - направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека

*Личностно-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка)

*Гуманно-личностные технологии* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение)

*Технологии сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества)

*Технологии свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок

наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

По организационным формам:

*Групповые технологии* - предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

*Технология дифференцированного обучения* - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

*Игровая образовательная технология* - включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебными группами, применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** **для спортивно-оздоровительных групп** **для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

<i><b>Физические способности</b></i>	<i><b>Контрольное упражнение</b></i>	<i><b>Возраст, лет</b></i>	<i><b>мальчики</b></i>	<i><b>девочки</b></i>
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,1 и ниже	6,3 и ниже
		12	5,8 и ниже	6,0 и ниже
		13	5,6 и ниже	6,2 и ниже
		14	5,5 и ниже	5,9 и ниже
		15	5,3 и ниже	5,8 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,3 и ниже	9,7 и ниже
		12	9,0 и ниже	9,6 и ниже
		13	9,0 и ниже	9,5 и ниже
		14	8,7 и ниже	9,4 и ниже
		15	8,4 и ниже	9,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	160 и выше	150 и выше
		12	165 и выше	155 и выше
		13	170 и выше	160 и выше
		14	180 и	160 и

			выше	выше
		15	190 и выше	165 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	11	1000 и выше	850 и выше
		12	1100 и выше	900 и выше
		13	1150 и выше	950 и выше
		14	1200 и выше	1000 и выше
		15	1250 и выше	1050 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	4 и выше	10 и выше
		12	4 и выше	11 и выше
		13	5 и выше	12 и выше
		14	6 и выше	13 и выше
		15	7 и выше	12 и выше

## **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

### **1. Вводная часть.**

1. Создание рабочей обстановки.
2. Постановка задач перед занимающимися.
3. Введение в содержание основной части.

Продолжительность вводной части около 1 мин.

### **2. Подготовительная часть.**

1. Общая разминка. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.

3. Специальная разминка. Готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью. В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

**4. Заключительная часть.** Постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

### **Использование педагогических технологий:**

Личностно-ориентированные технологии (технология сотрудничества, коллективно-творческая деятельность);

игровые технологии;

здоровьесберегающие технологии;

информационно-коммуникативные технологии.

### **Список литературы для педагога:**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.



2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

#### **Для детей и родителей:**

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с

#### **Электронные ресурсы:**

1. Игры для детей – электронный ресурс, режим доступа <https://bosichkom.com/>
2. ФизкультУра – электронный ресурс, режим доступа <http://fizkult-ura.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации — электронный ресурс, режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/>
5. Спорт.ру — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских

тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.

6. **ФизкультУРА** — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте сайта. Регистрация не нужна.

7. **Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»** — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

8. **«Slamdunk.ru»** — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

9. **Все о баскетболе** — информационный сайт об игре в баскетбол

10. **pro-basketball.ru** — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению посильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п. На блоге Pro-Basketball.Ru разобраны общие вопросы работы детской секции, физическая, теоретическая и психологическая подготовка юных спортсменов, техника, тактика игры и соревнования детских и юношеских команд. В приложениях даны примерные уроки по разным периодам подготовки и описаны упражнения к этим урокам, дающие наибольший эффект в занятиях баскетбольной секции.

11. **Sports.ru** — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

12. **consultant.ru** — Законодательство в сфере физической культуры и спорта

13. **Мир баскетбола** — на сайте собраны не только различные игры с баскетбольным мячом, но и другая полезная информация, которая должна

хотя бы побывать в голове баскетболиста: действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
в рамках реализации ДООП «Баскетбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
на 2023-2024 учебный год  
(за рамками учебного плана)**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитательной работы по программе:**

- создать условия для формирования патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранить и развивать чувство гордости за свою страну, город, семью;
- создать условия для воспитания личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитывать любовь к Родине, родному городу, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, района, города, культуры народов своей страны;
- развивать чувство ответственности и гордости за достижения страны;
- формировать толерантность, чувства уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания, осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего, и своей роли в нём.
- воспитывать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам, добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;

- определить круг реальных учебных возможностей ребенка и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения обучающихся в интеллектуальном развитии;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу, познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе, с дорожными знаками, сигналами светофора;
- создание условий для равного проявления учащимися объединения своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности;
- развивать способность адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи;
- формировать у обучающихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности;
- создать условия для воспитания потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательная деятельность основывается на следующих **принципах**:

- принцип гуманизации (через реализацию личностно-ориентированного подхода);
- принцип гуманитаризации (способствует правильной ориентации обучающихся в системе ценностей, сохранению естественной природы человека, программирует внутреннюю уверенность, толерантность, удовлетворенность своей жизнью);
- принцип сотрудничества (принципиально диалогическое воспитание, приносящее высокие результаты развития, обучения и воспитания при сохранении психологической комфортности);
- принцип целостного образования (основывается на единстве развития, воспитания и обучения в образовательном процессе);
- принцип психолого-педагогической поддержки (помогает участникам воспитательного процесса создать обстановку психологической комфортности, адаптировать в сложных

условиях).

## **ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основными формами воспитания в рамках данной программы является организация и проведение тематических мероприятий, открытых занятий, участие в конкурсах.

Учебное занятие также относится к формам воспитания. В ходе занятия учащиеся получают новые знания, происходит личностное развитие ребёнка, его социализация, развиваются поведенческие модели, выстраиваются принципы учебной дисциплины и самоорганизации, определяется круг его интересов.

Предусмотренные мероприятия по основным направлениям воспитательной работы распределены в различные модули, каждый из которых разработан в соответствии с приоритетными направлениями воспитания в Российской Федерации.

№ п/п	Наименование модуля	Действия по реализации модуля	Направления воспитательной работы	Форма организации мероприятий
1.	<b>«Талант и успех»</b>	- создание условий для публичной демонстрации достижений учащихся путем их вовлечения в организацию и непосредственное проведение мероприятий; - организация и проведение конкурсов и фестивалей по различным направленностям художественного творчества; - участие обучающихся в творческих мероприятиях, проектах и конкурсах разного уровня	все направления	очная, дистанционная
2.	<b>«Здоровое поколение»</b>	-организация воспитательных мероприятий, а также соревнований между объединениями по различным видам спорта с целью пропаганды	физическое воспитание и формирование культуры здоровья,	очная, дистанционная

		<p>среди учащихся здорового образа жизни и привития навыков активного полезного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в спортивных праздниках, соревнованиях разного уровня</li> </ul>	экологическое воспитание	
3.	<b>«Билет в будущее»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация мероприятий, направленных на профессиональное просвещение учащихся</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная
4.	<b>«Я гражданин»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация воспитательных мероприятий и общественно полезных дел, направленных на развитие у учащихся активной гражданской позиции, толерантного отношения к окружающим, а также воспитания чувства патриотизма и любви к Родине;</li> <li>- участие в различных мероприятиях, проектах разного уровня.</li> </ul>	<p>духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, экологическое воспитание</p>	очная, дистанционная
5.	<b>«#ЯВОЛОНТЕР»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение общественно полезных дел, дающих учащимся возможность получить важный для их личностного развития опыт деятельности, направленной на помощь другим людям, обществу в целом;</li> <li>- создание на базе Центра волонтерского отряда;</li> <li>• - участие в мероприятиях разного уровня, направленных на оказание помощи другим людям, обществу в целом;</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная

6.	<b>«Школа безопасности»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение воспитательных мероприятий и тематических соревнований по формированию у учащихся культуры безопасности: экологической, дорожно-транспортной, противопожарной, антитеррористической и интернет-безопасности, а также развитию навыков профилактики и защиты от чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- участие в мероприятиях разного уровня.</li> </ul>	экологическое воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	очная, дистанционная
7.	<b>«Воспитательный потенциал детских объединений»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение внутри объединения воспитательных мероприятий по различным модулям;</li> <li>- организация и проведение в ходе занятий тематических бесед в рамках реализации проекта Министерства Просвещения Российской Федерации, изложенного в рекоммендательном письме МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;</li> <li>- обеспечение посещения учащимися объединений воспитательных мероприятий учрежденческого и иных уровней;</li> <li>- организация участия учащихся в конкурсных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- создание особой воспитательной среды в учреждении, создающей</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная



		<p>атмосферу психологического комфорта, хорошего настроения, способствующей формированию у обучающихся чувства вкуса и стиля; среды, в которой ребенок получает опыт социально-значимой коллективной творческой деятельности - одна из важнейших задач организации воспитательного процесса Центра</p>		
8.	<b>«Учебное занятие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися с целью включения обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;</li> <li>- побуждение обучающимися соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на занятиях материала, организация работы с получаемой социально-значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывание обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>- использование воспитательных возможностей изучаемой темы, через демонстрацию примеров ответственного гражданского поведения, человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов,</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная

		<p>проблемных ситуаций для обсуждения в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение на занятии интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную активность; дискуссий, которые дают обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;</li> <li>- включение в учебное занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в учебной группе, доброжелательной атмосферы во время занятий.</li> <li>- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их товарищами, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</li> </ul>		
9.	<b>«Ура! Каникулы!»</b>	-организационно-массовая работа, способствующая реализации и развитию разносторонних интересов и увлечений детей, направленная на привитие навыков здорового и безопасного образа жизни, сокращение	все направления	очная, дистанционная

		<p>детского и подросткового травматизма в каникулярный период;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность, профилактика негативного поведения</li> <li>- конкурсная деятельность;</li> <li>- работа со школьными лагерями с дневным пребыванием детей;</li> <li>-реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ.</li> </ul>		
10.	«Работа с родителями»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения вопросов обучения и воспитания учащихся регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах учащихся;</li> <li>- индивидуальные и групповые консультации для родителей по интересующим вопросам с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.;</li> <li>- размещение еженедельной информации о деятельности объединения на сайте учреждения и в официальных группах учреждения в социальных сетях;</li> <li>- повышение психолого-педагогических знаний родителей;</li> <li>- привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях не только в качестве зрителей, но и в качестве непосредственных участников в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности.</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная

### **Формы воспитательной работы:**

- Коллективные – тематические выставки, ярмарки, праздники, фестивали, акции, экскурсии.
- Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализация, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера (выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы, тренинги).

- Индивидуальные – беседы, консультации, индивидуальная работа.

В воспитательной деятельности с учащимися используются следующие **методы воспитательного воздействия:**

- метод формирования сознания личности: убеждение, беседа, рассказ, разъяснение, внушение;
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- методы одобрения и педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителями (законными представителями));
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки детей.

▪ **Условия воспитания.** Воспитательная деятельность осуществляется в соответствии с нормами и правилами работы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». Организация воспитательных мероприятий осуществляется вне рамок учебного плана.

▪ Анализ результатов воспитательной деятельности проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу. Косвенная оценка результатов воспитательной деятельности, достижения целевых ориентиров воспитания проводится путём опросов родителей(законных

представителей).

### **Ожидаемые результаты воспитательной деятельности.**

Среди ожидаемых результатов воспитательной работы можно выделить следующие:

- достижение заданного качества воспитания, обновления содержания и технологий воспитания с учетом современных требований к ним;
- обеспечение преемственности и непрерывности воспитательной деятельности на основе современных тенденций развития учебно-воспитательного процесса;
- дифференциация и индивидуализация воспитательного процесса;
- развитие воспитательного потенциала обучающихся в духовно-нравственном и гражданско-патриотическом воспитании личности обучающегося;
- максимальный учет интересов и желаний обучающихся и их родителей (законных представителей) в выборе содержания и технологии учебно-воспитательной работы;
- создание условий для творческой самореализации личности.

### **Календарный план воспитательных мероприятий на 2023-2024 учебный год**

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся	Название мероприятия	Сроки проведения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Декада безопасности дорожного движения: 1. Челлендж «Безопасность на дорогах». 2. Акция «Стань заметней на дорогах!». 3. Проведение тематических классных часов: «Улица полна неожиданностей», «Улица как источник опасности», «Основные причины ДТП», «Безопасность	11.09-29.09

	на дороге - наша общая забота», «Как переходить улицу».	
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Семья вместе – душа на месте». Изучение семейных традиций, общих увлечений и т. д. Конкурс знатоков пословиц и поговорок о семье.	18.09-22.09
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Беседа о профессиях. Конкурс знатоков книг о профессиях.	23.09.
<b>ОКТАБРЬ</b>		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Выставка творческих работ «Мои пушистые друзья», «Осень золотая». Обзор «Моя любимая книга о животных».	01.10-15.10
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Акция «Читаем Есенина», посвящённая 128-летию С.А.Есенина.	02.10-06.10
	Конкурс стихов на тему «Папа, я – лучшие друзья!»	12.10, 15:00
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору	Конкурс стихов «Спасибо, Учитель!»	01.10-05.10

профессии		
<b>НОЯБРЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Акция «Поздравление с Днём народного единства».	01.11-07.11
	Игра-путешествие «В дружбе народов – единство России». Конкурс знатоков пословиц и поговорок о дружбе.	02.11
	Интеллектуальная игра «Символика России», приуроченная ко Дню Государственного герба Российской Федерации.	30.11
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Беседа «Всемирный день ребенка. Всемирный день прав ребенка. Всемирный день помощи детям (отмечается с 1954 г. по инициативе ООН)»	19.11-22.11
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Акция «Мама, милая мама, как тебя я люблю», посвящённая Дню матери в России. Конкурс мини-проектов.	22.11-28.11
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни». Конкурс знатоков пословиц и поговорок, загадок на тему здоровья.	15.10-23.10
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору	Праздник «Посвящение в творчество» для учащихся Центра 1 года обучения.	23.11

профессии		
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Беседа «День Неизвестного Солдата в России»	04.12-08.12
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс поделок «На новогоднюю ёлку»	04.12-19.12
	Праздничная программа «Здравствуй, Новый год». Конкурс новогодних загадок.	22.12.22
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Социальная акция «Добро начинается с меня», посвящённая Дню добровольца (волонтёра) в России (конкурс рисунков)	01.12-05.12
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Акция «Покормим птиц зимой» Конкурс рисунков «Зимние забавы» Мини-проект «Моя любимая книга о птицах»	01.12-31.12
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Районный конкурс «С мамой папой и друзьями мы украсим ёлку сами»	01.12-22.12
	«Мастерская Деда Мороза» - мастер-класс «Новогодние украшения из бросового материала».	11.12-15.12



<b>ЯНВАРЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Беседа «Непокорённые», посвящённые 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Обзор литературы по данной тематике.	22.01-27.01
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Флешмоб, посвященный Международному дню «спасибо».  Конкурс мини-плакатов «Кому мы говорим «спасибо!» (с использованием коротких четверостиший собственного сочинения)	10.01-12.01
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Месячник «Столовая для пернатых».	16.01-16.02
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Изготовление кормушек для зимующих птиц	В течение месяца
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурсная программа «Защищать готовы», посвящённая Дню Защитника Отечества. Конкурс чтецов.	22.02
	Беседа «Мы говорим на родном языке», посвящённая Международному дню	19.02-22.02

	родного языка.	
	Беседа «В сердцах и книгах – память о битве», посвящённая Сталинградской битве	01.02-08.02
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс «Открытка Защитнику Отечества» (краткое поздравление в стихах собственного сочинения)	01.02-20.02
<b>МАРТ</b>		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс детского рисунка «Вежливая улица». Обзор литературных произведений о вежливости.	13.03-31.03
	Мини-проект «Наши стихи в подарок маме!»	01.03-12.03
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Блины фест», выставка-фестиваль наросованных масленичных блинов. Блины в русском фольклоре (конкурс знатоков).	11.03-17.03
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Экскурсия на берег озера. Авторские мини-рассказы о природе родного края.	12.03-15.03
	Акция «День Земли» (конкурс мини-плакатов с использованием четверостиший собственного сочинения)	19.03-22.03
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору	Мастер-класс «Сюрприз для мам»	01.03-07.03
	Конкурс «Мы рисуем Космос». Мини-проект «Книги о космосе».	01.03-15.03

профессии		
<b>АПРЕЛЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурс-выставка рисунков ко Дню Победы.	01.04-30.04
	Акция #окнопобеды	22.04-10.05
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Беседа «Добро не уходит на каникулы».	10.04-15.04
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Малые Олимпийские игры, посвящённые Дню здоровья.	В течение месяца
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Выставка буклетов Дню Космонавтики посвящается «Первооткрыватели Космоса».	В течение месяца
<b>МАЙ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Акция #окнопобеды	01.05-10.05
	«Мы помним! Мы гордимся!» - шествие с георгиевской лентой и митинг-концерт, посвящённый Дню Победы.	07.05
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Игра «Безопасное движение».	23.05
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному,	Конкурс рисунков «Поклонимся великим тем годам!»	02.05-09.05

формирование эстетического воспитания	основ		
---	-------	--	--

### **Основные направления самоанализа воспитательной работы.**

Самоанализ осуществляется ежегодно педагогами, реализующими данную программу.

Анализируется наличие событийно насыщенной, творческой личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

При проведении самоанализа воспитательной работы соблюдаются следующие принципы деятельности экспертов:

- уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, осуществляющим воспитательный процесс;
- соблюдение приоритета качественных показателей (содержание, разнообразие деятельности, характер общения и взаимодействия) над количественными;
- принцип развивающего характера экспертизы: анализ для дальнейшего совершенствования деятельности педагога (анализ умения ставить цели и определять задачи, планировать и осуществлять разнообразные виды и формы деятельности, анализировать результаты);
- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития (педагог, семья, социум).

Приложение 2.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин.	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0

6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин.	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин.	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
---	----------------------------------	----	----	----	----	----	----

7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
---	---	----	----	----	----	----	----

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155

9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

### Приложение 3.

#### Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические:  
беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (устомлений).

#### Задачи психологической подготовки:



- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### **Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические - оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические - регуляция и саморегуляция

психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371092

Владелец Одинокова Наталья Ивановна

Действителен с 23.01.2026 по 23.01.2027