

**Ростовская область
г. Константиновск
2023 год**

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик образования	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Пояснительная записка	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание	8
1.3.1. Учебно-тематический план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Условия реализации Программы	Ошибка! Закладка не определена.
II. Комплекс организационно-педагогических условий	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Формы контроля и аттестации	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Диагностический инструментарий	19
2.3.1. Методические указания по организации аттестации	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Методическое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы	29
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться хороших результатов в баскетболе. Обучение по Программе способствует духовно-нравственному развитию, формированию здорового образа жизни, а также повышению уровня общей физической подготовки в целом.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Данная Программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей. Такими образом, отличительными особенностями баскетбола являются: естественность движений; коллективность действий; соревновательный характер; непрерывность и внезапность изменения условий игры; высокая эмоциональность; самостоятельность действий; этичность игры.

Адресат программы. Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 лет до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Условия набора в группы – тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся,

прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Наполняемость учебно-тренировочной группы – 15 человек.

Режим занятий – периодичность и продолжительность.

Режим занятий обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, количество и последовательность занятий определяется расписанием в соответствии с санитарными правилами и нормами и действует в течение учебного года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: на тренировочном этапе – 3-х академических часов.

Объем и срок освоения Программы

На тренировочном этапе общее количество учебных (академических) часов на весь период обучения составляет – 624.

Форма реализации (тип) программы – традиционная.

Сроки, объем и уровень реализации программы.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных на тренировочный этап первого года обучения – 1 год.

На учебно-тренировочном этапе обучения:

Количество часов в неделю – 12.

Количество тренировок в неделю – 4.

Общее количество тренировок в год – 208.

Общее количество учебных часов в год, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 624.

Уровень реализации – базовый.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- обучение технике и тактике баскетбола;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий:

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Программа формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий:

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и профессиональной ориентации обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития, выявление и поддержка спортивно одарённых детей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- углубленное обучение техническим приемам игры в баскетбол;
- изучение тактических действий с учетом игрового амплуа юного баскетболиста;

- совершенствование раннее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным условиям.

2. Воспитательные:

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения;
- целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; потребности к пополнению и расширению знаний.

3. Развивающие:

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Метод круговой тренировки – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-

тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Основные задачи тренировочного этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

1.3. Содержание

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 1

№п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов			
		Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Теоретическая подготовка	20	20		Текущий
3	Общая физическая подготовка	115		115	Текущий
4	Специальная физическая подготовка	130		130-	Текущий
5	Технико-тактическая подготовка	263		263	Текущий

6	Соревновательная подготовка	48		48	Текущий
7	Инструкторская и судейская практика	30		30	Текущий
8	Выполнение контрольных нормативов	16		16	Итоговый
ИТОГО:		624	22	602	
ВСЕГО:		624	22	602	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Проведение инструктажа по ТБ безопасности во время проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития баскетбола

Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России. Баскетбол в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие баскетболистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских баскетболистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития баскетбола в России.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в

результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе

Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила баскетбола как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности на занятиях

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой

помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивной тренировки

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со

штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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, перенос нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на

месте и, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой

шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Упражнения для развития быстроты передвижения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом. Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.

5. Техничко-тактическая подготовка

Остановка. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски в корзину. Тактика нападения. Тактика защиты.

6. Соревновательная подготовка

Организация и проведение массовых мероприятий, соревнований.

7. Инструкторская и судейская практика

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города. Правила соревнований по баскетболу. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу.

8. Контрольно-переводные нормативы

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям баскетболом;

- **предметные результаты** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о баскетболе, практические умения и навыки в

баскетболе, владение спортивной техникой и тактикой баскетбола, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

Требования к знаниям и умениям

На учебно-тренировочном этапе, обучающиеся должны:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды;
- выполнять комплексы специальных акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность на учебно-тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство соревнований по виду спорта баскетбол;
- выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу.

Владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Должны иметь навыки:

- владения техникой: ведения мяча по прямой, с изменением скорости точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

1.5. Условия реализации Программы

К условиям реализации Программы относится характеристика следующих аспектов:

Кадровое обеспечение – требования к тренеру-преподавателю, к уровню образования, квалификации, профессионализму, критерии отбора.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;
- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки». Опыт работы не требуется.

Материально-техническое оснащение Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5кг	комплект	3

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Баскетбол»

11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
6	Майка	штук	на обучающегося	4	1
7	Носки	пар	на обучающегося	2	1
8	Полотенце	штук	на	-	-

			обучающегося		
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
13	Футболка	штук	на обучающегося	2	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	1	1

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы не должна превышать на тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 5

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во (ч/нед)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год		
1 год обучения	52 недели (с 01.09 по 31.08)	12	4 занятия в неделю согласно расписанию по 135 минут, с перерывом на отдых

2.2. Формы контроля и аттестации

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется МБУ ДО ДЮСШ №1.

2.3. Диагностический инструментарий

Оценивание обучающихся является важнейшим звеном учебной деятельности. Методы, с помощью которых они осуществляются, должны выполняться при соблюдении следующих требований: объективность, индивидуальный подход, систематичность, осмысленность. Это дает возможность проследить динамику развития обучающихся на каждом этапе обучения.

Педагогическая диагностика детского развития проводится 3 раза в год (первичная – в сентябре, текущая, итоговая – в августе).

Первичная диагностика стартовых знаний проводится на начальном этапе формирования коллектива. Диагностика осуществляется при помощи анкетирования, беседы с родителями с целью выявления уровня развития индивидуальных творческих особенностей каждого ребёнка, изучения его мотивации к выбранной деятельности.

Текущая диагностика осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий. Учитываются результаты освоения Программы по каждому предметному разделу, личностное развитие обучающихся, взаимоотношения в коллективе.

Применяются такие виды текущего контроля как наблюдение, опрос, самостоятельная работа, соревнования

Итоговая диагностика проводится по результатам освоения образовательной Программы.

Используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 2 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 7

Оценка в баллах	Бег 20 м. (сек.)	Высота подскока (см.)	Подтягивание (количество) -	Отжимания в упоре лежа. (кол-во раз)	Штрафной бросок (% попадания)	Броски с точек (% попадания)	Бросок в движении, после ведения (количество попаданий)	
							с лев. стороны кольца	с правой стороны кольца
5	Девочки 3,5 и меньше	50 и больше	-	15 и больше	60 и выше	30 и больше	5	5
4	3,6-3,7	42-49	-	12	53-59	25-29	4	4
3	3,8-3,9	37-42	-	10	47-52	20-24	3	3
2	4,0-4,2	31-36	-	8	40-46	15-19	2	2

1	4,3 и больше	30 и меньше		5 и меньше	39 и меньше	14 и меньше	1	1
5	Мальчики 3,4 и меньше	58 и больше	17 и больше		63 и выше	35 и больше	5	5
4	3,4-3,5	48-57	11 -14		57-62	30-34	4	4
3	3,6-3,8	41 -47	7-10		50-56	25-29	3	3
2	3,9-4,1	34-40	3-6		45-49	20-24	2	2
1	4,2 и больше	33 и меньше	2-0		44 и меньше	19 и меньше	1	1

2.3.1. Методические указания по организации аттестации

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяется педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя.

При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревнований применительно изучаемого практического материала. Контроль ведется на основе оценки учебной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебным процессом.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися на соревнованиях и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения учебных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить учебную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся. Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия или учебного года.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

По окончании обучения по Программе, выпускники получают документ установленного образца спортивной школы.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Тесты по текущему контролю освоения теоретической части Программы

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения баскетбола.
3. Год включения баскетбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации Баскетбольных Ассоциаций.

5. Достижения баскетбольных команд России на мировой арене.
 6. Самые известные спортсмены -баскетболисты.
 7. Известные спортсмены-баскетболисты субъекта, региона.
 8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
 9. Спортивные мероприятия, проводимые на территории субъекта, региона.
 10. Принципы системы физического воспитания в РФ.
 11. Приемы игры в баскетболе.
 12. Виды соревнований.
 13. Критерии допуска к соревнованиям.
 14. Длительность игры.
 15. Требования к спортивной форме, инвентарю.
 16. Правила разминки.
 17. Понятие о процессе спортивной подготовки.
 18. Взаимосвязь соревнований, тренировочных мероприятий и восстановления.
 19. Формы организации тренировочного мероприятия.
 20. Основные средства тренировочного мероприятия.
 21. Понятие о гигиене и санитарии.
 22. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
 23. Жизненная емкость легких.
 24. Правильный режим дня спортсмена.
 25. Режим дня во время соревнований.
 26. Принципы и правила закаливания.
 27. Виды закаливания.
 28. Медицинский контроль и самоконтроль.
 29. Восстановительные мероприятия при занятиях по баскетболу.
 30. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
 31. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
 32. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
 33. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
 34. Основные системы организма человека и их функции.
 35. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
 36. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
 37. Спортивные добавки в баскетболе. Разрешенные спортивные добавки.
 38. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
- Для оценки уровня освоения Программы по теории и методике физической культуры и спорта проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом спортивной школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Нормативы по физической подготовке

1. Бег 30м. – тест на определение скоростных качеств.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде – На старт! участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде – Внимание! наклоняются вперёд и по команде – Марш! бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Бег 6 мин. – тест на определение выносливости.

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

3. Прыжок в длину - тест на определение скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места

Методика: спортсмен стоит у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя – тест на определение силы

Испытуемая садится, ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения он слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Нормативные требования по технической подготовке

1. Штрафной бросок. Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

2. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита

Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд с лицевой линией

По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

3. Броски с дистанции

Игрок выполняет броски туда и обратно с 5и точек. Вначале с 5ти точек в 2х очковой зоне, а обратно в 3х очковой зоне (для ТЭ и ССМ). На выполнение задания дается 2 минуты. Мячи игроку подают партнёры. Фиксируется сумма набранных очков.

Для перевода в следующую группу (этап подготовки НП и ТЭ) обучающийся должны набрать не менее 21 балла. По итогам обучения учащийся должен выполнить нормы спортивного разряда на: ТЭ-1 – 3 юношеский разряд; ТЭ-2 – 2 юношеский разряд; ТЭ-3 – 3 юношеский разряд; ТЭ-4 – 3 спортивный разряд; ТЭ-5 – 2 спортивный разряд. Для перевода в группу ССМ – 1 спортивный разряд.

2.4. Методическое обеспечение

Методические основы системы спортивной подготовки

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом. В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной Программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимися при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося.

Внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма обучающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований обучающиеся могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Основным средством подготовки баскетболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

В данной Программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Основные современные образовательные технологии, применяемые при реализации Программы, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по

проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний обучающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

- деятельностные технологии обучения (проектная деятельность) позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала, с последующей организацией занятий научно-исследовательской работой;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда;

- технология воспитания в коллективе дает возможность обучающемуся необходимый опыт общения и взаимодействия с окружающими, помогает адаптироваться к внешним условиям, регулировать свое поведение во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях;

- технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания, которая используется тренерами-преподавателями спортивной школы при организации различных форм образовательного процесса:

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Спортивная тренировка обучающихся имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием.
4. Надежной основой успеха обучающихся в баскетболе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Баскетбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г. №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Список литературы и Интернет-ресурсов:

1. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие/ Д.П. Адейеми, Сулейманова О. Н. – Флинта, 2018-40 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В.- Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.
3. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Методическое пособие / Е. Я. Гомельский - Москва, 2010-40 с.
4. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола.1000 баскетбольных упражнений/ А. Я. Гомельский - Эксмо-Пресс, 2016-256 с.
5. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский - Эксмо, 2015- 256с.
6. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 2/ Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
7. Костикова, Л. В., Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова- М.: ФиС, 2002-176 с.
8. Лихачев, О. Е., Фомин, С.Г., Чернов, С.В., Мазурина, А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина - М.-Смоленск, 2011.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.
10. Пайе, Б., Пайе, П., Баскетбол для юниоров.110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе -ТВТ Дивизион, 2017.-352 с.
11. Портнов, Ю.М., Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Ю. М. Портнов -Академия.,1997-480 с.
12. Портнов, Ю.М., Башкирова, В. Г. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва 79 / Ю. М. Портнов , В. Г. Башкирова - М.: Издательство «Советский спорт»,2007.-98 с.
13. Соколовский, Б. И., Костикова, Л. В., Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова Москва, РФБ 2017.

Перечень интернет-ресурсов

- www.fiba.com -вэб сайт Международной федерации баскетбола
www.basket.ru - вэб сайт Российской федерации баскетбола
www.pro100basket.ru - вэб сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
<https://rusada.ru> -/официальный интернет-сайт РУСАДА

<https://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА

<https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI> - Баскетбол разбор ошибок при ведении мяча .

<https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg> - Баскетбол. Техника трех очкового броска .

<https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0> - Баскетбол. 3 эффективных способа обыграть защитника.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg>- Баскетбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=LI44hE3ww0A> -Баскетбол.

Индивидуальная тренировка дриблинга.

www.minsport.gov.ru

<http://минобрнауки.рф/>

www.basket.ru

Министерство спорта РФ

Министерство образования и
науки РФ

Российская Федерация баскетбола

Приложения

Приложение №1

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: 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 тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3. Гигиенические средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Медицинский контроль

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, окулиста, педиатр).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу учебно-тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становление личности обучающегося через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая

проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

Личностное развитие детей - одна из основных задач организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога, тренера-преподавателя, способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. У обучающихся формируют понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяют этике спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное

отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной работы включает следующие направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям МБУ ДО ДЮСШ №1	Выпуск стенгазет, статей о жизни образовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика	Лекции, семинары, мастер-классы

		правонарушений	
4	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Основные направления профориентационной работы в Программе отражают: формирование общих представлений о современных профессиях, развитие компетентностей, потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность, профессиональное самоопределение, формирование базовых трудовых навыков, знакомство с содержанием профессий, выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении.

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.)
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

Приложение №4

Методы выявления и отбора одаренных детей

Методика представляется по трём ее направлениям или этапам работы. Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего (спортсмена) и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа 56 результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в

детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора по результатам выполнения контрольных упражнений обучающегося одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Не надежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность, продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

Приложение №5

Антидопинговые мероприятия

Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди обучающихся

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «Фэйр Плэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Российская Федерация Баскетбола (РФБ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещенных препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допингконтроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной

направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Приложение №6

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий, является обязательным для всех групп подготовки. Проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по баскетболу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки баскетболистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде;
- провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

Необходимые знания:

1. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
2. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города.
3. Правила соревнований по баскетболу.
4. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу.