

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа № 8»
протокол от 04.08.2025 № 4

Утверждена
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 04.08.2025 № 106



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
БАСКЕТБОЛУ
«ПЕРВЫЙ ШАГ»
(разноуровневая)**

Возраст учащихся 6-17 лет
Срок обучения: 9 месяцев

Авторы составители:
Зотова Ирина Анатольевна,
заместитель директора по УВР
Бекренева Татьяна Ивановна,
инструктор-методист
Кондрашин Владимир Николаевич,
тренер-преподаватель

г.Тамбов

2025

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу «Первый шаг» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Во многих образовательных организациях создаются все условия для занятий данным видом спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться по направлению игрового вида спорта – баскетбола.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к

преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций. Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, баскетбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения и обеспечивает максимальное наполнение их двигательной деятельности.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) - 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетболу присуща высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных возможностей и физических возможностей. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки и подскоки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения переставными шагами, обманные движения и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает развитие всех жизненно-важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, гибкости и выносливости. Такое всесторонне и комплексное воздействие на учащихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Основополагающие принципы:

- Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательной деятельности.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в образовательной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Специфика организации образовательной деятельности в школе строится следующим образом: в начале года тренер-преподаватель осуществляет набор детей в секции баскетбола, из набранных детей, имеющих разрешение врача, формируются группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим образовательной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в баскетболе, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Кроме этого, систематические занятия баскетбольной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической;

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся;

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей;

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности;

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.);

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки;

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех

сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы

Программа адресована детям школьного возраста (6-17 лет), желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как баскетбол либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-17 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку данная программа.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей и подростков 6-17 лет, желающих заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Количество учащихся в группах от 15 до 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 152 часа.

Учебный план рассчитан на 38 учебные недели.

Форма обучения: очная;

Форма аттестации: тестирование;

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа, один час = 45 минут.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

проведение соревнований, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Формы организации образовательного процесса:

групповая;
индивидуально-групповая;
индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочное занятие;
игра;
контрольные нормативы;
соревнование.

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий баскетболом.

Задачи:

- *личностные:*
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

- *образовательные:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения аэробных элементов;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития баскетбола, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

1.3. Содержание программы

Учебный план

(стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		Собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития баскетбола	1	1		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		Собеседование
II.	Физическая подготовка	80		80	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	70		70	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	10		10	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	54		54	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	Тестирование
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование
5	Участие в соревнованиях				Протоколы соревнований
V.	Самостоятельная работа	10		10	

Итого:	152	8	144	
---------------	------------	----------	------------	--

**Учебный план
(базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		Собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития баскетбола	2	2		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		Собеседование
II.	Физическая подготовка	78		78	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	60		60	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	18		18	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	54		54	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	Собеседование
3.	Медицинский контроль	1		1	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
V.	Самостоятельная работа	10		10	
Итого:		152	10	142	

**Учебный план
(продвинутый уровень)**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма
---	------------------------	------------------	-------

п/п		всего	теория	практика	аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	12	12		Собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития баскетбола	1	1		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Собеседование
II.	Физическая подготовка	76		76	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	60		60	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	16		16	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	54		54	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	Собеседование
3.	Медицинский контроль	1		1	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1			Тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
V.	Самостоятельная работа	10		10	
Итого:		152	12	140	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших

международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Тема 1.2. История развития баскетбола.

Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития баскетбола. Развитие баскетбола во второй половине 19 – начале 20 века. Баскетбол в дореволюционной России. Развитие баскетбола в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития баскетбола. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по баскетболу в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности

пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Антидопинговые мероприятия.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по баскетболу.

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по баскетболу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление

здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

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 голенях, 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. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях

с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 3. Избранный вид спорта: баскетбол.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется восстановление - это применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих учащемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Медицинский контроль.

При зачислении в школу предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям баскетболом на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

- значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития баскетбола. Возможные пути дальнейшего развития баскетбола. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по баскетболу в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития;

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в

процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

- значение и характеристика терминологии в баскетболе. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в баскетболе. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела;

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по баскетболу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;

- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе;

- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся. – Включение в число победителей и призеров меро-приятий не менее 10% – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); – повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	152 ч. (4ч. х 38 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный 6-17 лет	групповые
Базовый	152 ч. (4ч. х 38 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный 7-17 лет	групповые
Продвинутый	152ч (4ч. х 38 нед.)	15/20	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 10 ч.				индивидуальный образовательный маршрут

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.					8-12	Теоретическая подготовка		См. в учебном плане
1.					1	Физическая культура и спорт в России		
2.					1	История развития спортивной баскетбола		
3.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		

5.				1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6.				1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7.				1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8.				1	Правила соревнований по баскетболу		
II.				76-80	Физическая подготовка		
1				25	ОФП		
2				17	СФП		
III.				54	Избранный вид спорта:		
1.				50	Технико-тактическая подготовка		
2.				20	Психологическая подготовка		
3.				2	Медицинский контроль		
4.				2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
5				2	Участие в соревнованиях		
IV				10	Самостоятельная работа		
				152			

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Тренировочные занятия проводятся на открытом воздухе и в спортивном зале, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Стойка стритбольная	Шт.	1
2	Силовая скамья Ультра Бенг	Шт.	1
3	Гантели 1,5 кг.	Шт.	5

4	Гантели 2,0 кг.	Шт.	5
5	Мяч футбольный	Шт.	1
6	Мяч баскетбольный	Шт.	5
7	Мяч баскетбольный малый	Шт.	5
8	Мяч баскетбольный № 3	Шт.	7
9	Мяч баскетбольный № 7	Шт.	2
10	Насос для подкачки мячей	Шт.	1
11	Сетка для переноса мячей	Шт.	1
12	Фотоаппарат	Шт.	1
13	Блин обрезной	Шт.	14
14	Гриф	Шт.	1
15	Гриф штанга	Шт.	1

2.2.2. Информационное обеспечение

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮСШ № 8.

Интернет-ресурсы:

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»: <https://infourok.ru/setevie-pedagogicheskie-soobschestva-kak-forma-professionalnogo-razvitiya-uchitelya-3348372.html>.

2. «Открытый класс»: <https://si-sv.com/dir/2-1-0-97>.

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.

4. Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>.

5. Официальный сайт федерации баскетбола России: <http://www.russiabasket.ru/>.

6. Официальный сайт Международной федерации баскетбола: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

7. Федеральный портал «Спортивная энциклопедия»: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>.

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить

первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, уровень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития учащегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всем протяжении её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Виды и формы контроля освоения программы:

Оценка качества реализации программы включает в себя начальный, текущий контроль, промежуточную аттестацию учащихся.

Начальный контроль: осуществляется в начале обучения, проводится в виде тестирования.

Текущий контроль: проводится по завершении изучения раздела программы с целью определения качества усвоения учащимися программного материала. Проводится в форме контрольных нормативов (тестирование).

Промежуточная аттестация: осуществляется в конце учебного года.

Цель: определение уровня усвоения теоретических знаний и степень развития практических умений. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

2.4.Оценочные материалы

2.4.1. Нормативы общей физической подготовке по баскетболу

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Быстрота Бег на 20 м. (не более 4,5 с)	Бег на 20 м. (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

2.4.2. Протокол приема контрольных нормативов учащихся МБУДО ДЮСШ № 8 по баскетболу (Приложение к программе).

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочное занятие; игра; соревнование; аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование) фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии. Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

2.6. Список литературы Для педагога

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2014.

2. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2015.

3. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2016 г.

4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2019.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 2018.
6. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2017.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М., 2012.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2016.

Для учащихся

- 1.«Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.
- 2.«Баскетбол» Оксана Усольцева.
- 3.«Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.
- 4.Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2016г.

Аудиовизуальные средства

- 1.Видеозаписи с соревнований различных уровней.
- 2.Видео-уроки по баскетболу.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт министерства образования и науки Российской Федерации. - <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>
4. Официальный сайт Федерации баскетбола Тамбовской области. - <https://regtambov.russiabasket.ru/>
5. Официальный сайт Федерации баскетбола России. - <http://www.russiabasket.ru/>
6. Официальный сайт Международной федерации баскетбола. - <https://www.fiba.basketball/>

ПРОТОКОЛ
приема контрольных нормативов учащихся МБУДО ДЮСШ № 8
по Баскетболу

тренер-преподаватель:

Дата « »

[illegible]