

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа
«Импульс»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

Утверждено
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Импульс»
от 01.09.2026 № 28

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая в области физической культуры и
спорта**

Вид спорта: Баскетбол

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:
Дубровин Андрей Валентинович
тренер-преподаватель,
Субботский Олег Валерьевич
тренер-преподаватель

Туринск 2026

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 25 апреля 2026 года);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 25 мая 2026 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (с изменениями на 30 апреля 2026);
- Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по баскетболу, имеет физкультурно-спортивную направленность, охватывает систему подготовки новичков. Обучение ведётся на русском языке, срок обучения составляет 3 года, возраст обучающихся - от 7 до 18 лет.

Актуальность программы

Очень важно, чтобы школьник мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Программа по виду спорта «Баскетбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности игры в баскетбол создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как баскетбол.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей

В группы спортивно - оздоровительного подготовки принимаются обучающиеся образовательных учреждений от 7 до 18 лет.

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей обучающихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочные занятия увлекательными и интересными.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности.

Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам, неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого учащегося и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Объем и срок освоения программы.

Программа по виду спорта «баскетбол» рассчитана на 3 года обучения. Учебный курс составляет: первый год обучения – 108 часов, второй и третий год обучения – 216 часов.

Обучение осуществляется в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Три года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основными техническими приёмами, выполнение контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке.

Форма обучения по программе очная. Образовательный процесс в объединении «баскетбол» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Для обучающихся обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Количественный состав групп 15-20 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин.) или 2 часа (по 90 мин.). Перерыв между занятиями - 10 мин. Количество учебных часов – 108 часа в год и 216 часов в год.

Цели задачи программы

Развитие у детей мотивации к спортивным занятиям, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике игры баскетбол;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Личностные:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция ит.д.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информационной из различных информационных источников.
- обучение правилам игры, основам техники игры; развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей;
- повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале.

Для реализации программы имеется следующее оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи, конусы, шведская стенка, тренировочная стена, гимнастические скамейки, скакалки, учебно-методическая литература по баскетболу.

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводят тренеры-преподаватели, имеющие соответствующее образование, необходимые знания и опыт.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие **средства обучения**:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практические (тренировочные упражнения);
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи).

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос Теоретический диктант Собеседование Тестирование Терминологический диктант Сдача нормативов, зачёт Соревнования	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и их родителей.	Аналитические справки. Открытые занятия Товарищеские встречи. Соревнования.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на каждом году обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий воспитанниками;

диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);

участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях. Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения,

анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Оценочные материалы. Достижение учащимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

Вводная диагностика - выявление исходного уровня состояния учащихся;

Промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

Итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий обучающимися; диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год); участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях ; Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала обучающимися разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных занятий в детских объединениях.

Для учёта метапредметных результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся».

Мониторинг личностного развития и метапредметных результатов обучающихся в процессе освоения программы по виду спорта «баскетбол».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: 1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного	терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия;	1 – 3	Наблюдение
		терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия;	4 – 7	

	времени, преодолевая трудности	терпения хватает на всё занятие	8 – 10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1 – 3	Наблюдение
		иногда – самим ребенком;	4 – 7	
		всегда – самим ребенком.	8 – 10	
1.3Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля);	1 – 3	Наблюдение
		периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля);	4 – 7	
		постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	8 – 10	
2. Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях.	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно;	1 – 3	Наблюдение
		ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью;	4 – 7	
		- ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	8 – 10	
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты;	1 – 3	Тестирование методом незаконченного предложения
		сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	4 – 7	
		пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	8 – 10	
2.3. Тип сотрудничества	Умение воспринимать	Избегает участия в общих делах;	1 – 3	Наблюдение

(отношение ребенка к общим делам детского объединения)	общие дела, как свои собственные.	Участвует при побуждении извне;	4 – 7	
		проявляет инициативу в общих делах	8 – 10	
3.Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1.Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);	1 – 3	Анкета «Мои интересы»
		средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне);	4 – 7	
		- высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	8 – 10	
3.2.Отношение к трудовой деятельности	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен;	1 – 3	Наблюдение, анкетирование
		трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других;	4 – 7	
		настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	8 – 10	
3.3.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная;	1 – 3	Анкетирование
		заниженная;	4 – 7	
		нормальная.	8 – 10	

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В **подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения индивидуально, в парах, тройках и т.д., у стены, возле щита, учебная игра.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки

регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений;

игровой; соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе: **Технология проблемного обучения**, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения механизмами реализации которой являются

методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия

Комбинированное занятие

1. Организационная часть
2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.
3. Изложение нового материала.
4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1. Организационная часть
2. Изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний

1. Организационная часть
2. Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.
3. Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.
4. Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

1. Организационная часть
2. Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.
3. Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.
4. Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога.
5. Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

1. Организационная часть
2. Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.
3. Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

- Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

-раздаточный материал;

тесты;

практические задания;

тренировочные упражнения;

-вопросы и задания для устного или письменного опроса.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в них, но не имеющих, по каким-либо причинам, возможность продолжать занятия по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта базового и (или) углублённого уровней по баскетболу, но желающих заниматься баскетболом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы, проводится отбор по результатам контрольных испытаний по ОФП.

Образовательная деятельность по Программе состоит из физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку обучающихся и овладение ими основ техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения и (или) для отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной подготовке базового уровня в области физической культуры и спорта по баскетболу.

Комплектование учебных групп

Утверждение контингента обучающихся, количества групп, тарификационного списка и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 15 сентября, но не позднее 15 октября учебного года по представлению списков соответствующей формы тренерами-преподавателями.

Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Срок обучения (год)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)	Минимальный возраст детей для зачисления на этап обучения (лет)
10	20	1-й год	3	3	7-8
10	20	2-й год	6	3	9-16
10	20	3-й год	6	3	14-18

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, %

В учебный план входят разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая и тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Виды подготовки	Учебный план, %
Теоретическая подготовка	10-15
Физическая подготовка (ОФП и СФП)	25-30
Техническая подготовка	50-50
Тактическая подготовка	10-12
Соревнования	4
Контрольные нормативы	4

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		1 –й год обучения	2-3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	9	9
2	Общая физическая подготовка	18	54
3	Специальная физическая подготовка	18	36
4	Избранный вид спорта:		
	Технико-тактическая, психологическая подготовка, медицинское обследование, контрольные испытания, участие в соревнованиях	63	99
5	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности	108	107
6	Количество учебных недель	36	36
7	Количество занятий в год	108	108
8	Количество занятий в неделю	3	3
9	Продолжительность занятия (1 час=45мин)	1 час	2час

Основными формами учебно-тренировочного процесс являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут), участие в соревнованиях, турнирах.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- 1-й год обучения - одного академического часа;
- 2 и 3 год обучения - двух академических часов.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных организациях.

Учебный план рассчитан на 36 недель в условиях Учреждения. Условия реализации Программы:

- выполнение учебно-тренировочных работ на 80-90%;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Формы подведения итогов реализации Программы – ежегодное промежуточное тестирование (сентябрь, май), итоговая аттестация (выпускная).

Способы определения результативности: тестирование, выступление на соревнованиях (участие детей в соревнованиях по желанию).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+							+	+	+	+
Аэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+				+			
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+			+	+	+	+				

Обучающиеся должны: Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Учебно-тематический план

№ занятия	Краткое содержание занятий	Кол-во часов 2-3 года обучения	Кол-во часов 1 года обучения
1	Техника безопасности на тренировке, подвижные и спортивные игры	2	1
2	Остановка прыжком, тесты	2	1
3	Остановка двумя прыжками	2	1

4	Ловля мяча 2руками в движении	2	1
5	Ловля мяча 2руками в прыжке	2	1
6	Ловля мяча при встречном движении	2	1
7	Ловля мяча при поступательном движении	2	1
8	Передача мяча 2руками в движении	2	1
9	Передача мяча 2руками в прыжке	2	1
10	Передача мяча(встречные)	2	1
11	Передача мяча (поступательные)	2	1
12	Розыгрыш мяча	2	1
13	Передай мяч и выходи	2	1
14	Ведение мяча без зрительного контроля	2	1
15	Ведение мяча по прямой	2	1
16	Броски 2руками с отскоком от щита	2	1
17	Противодействие розыгрышу мяча	2	1
18	Ловля мяча 2руками при движении сбоку	2	1
19	Передача мяча 2руками на одном уровне	2	1
20	Передача мяча 2руками (сопровождающие)	2	1
21	Ведение мяча без зрительного контроля	2	1
22	Ведение мяча по прямой	2	1
23	Броски 2руками без отскока от щита	2	1
24	Броски с места 2руками	2	1
25	Броски 2руками в движении	2	1
26	Броски 1рукой с места	2	1
27	Атака корзин	2	1
28	Заслон	2	1
29	Система быстрого прорыва	2	1
30	Противодействие атаке корзине	2	1
31	Система зонной защиты	2	1
32	Ловля мяча 2 руками при встречном движении	2	1
33	Ловля мяча 1 рукой при поступательном движении	2	1
34	Передача мяч 2 руками в движении	2	1
35	Передача мяча 2 руками в прыжке	2	1
36	Передача мяча 2 руками(поступательные)	2	1
37	Передача мяча 1 рукой с отскоком	2	1
38	Броски в корзину 2 руками в прыжке	2	1
39	Броски в корзину 2 руками (дальние)	2	1
40	Броски в корзину 2 руками (средние)	2	1
41	Броски 1 рукой с места	2	1
42	Заслон	2	1
43	Наведение	2	1
44	Подстраховка	2	1
45	Система зонной защиты	2	1
46	Ловля мяча 1 рукой в движении	2	1
47	Ловля мяча 1 рукой в прыжке	2	1
48	Передача мяча 1 рукой сверху	2	1
49	Передача мяча 1 рукой в прыжке	2	1

50	Передача мяча 1 рукой сверху	2	1
51	Передача мяча 1 рукой от головы	2	1
52	Ведение мяча по кругам	2	1
53	Ведение мяча зигзагом	2	1
54	Броски в корзину 2 руками в прыжке	2	1
55	Броски в корзину 2 руками дальние	2	1
56	Броски в корзину 2 руками средние	2	1
57	Броски в корзину 1 рукой с места	2	1
58	Броски в корзину 1 рукой под углом к кольцу	2	1
59	Заслон	2	1
60	Переключение	2	1
61	Ловля мяча 1 рукой при встречном движении	2	1
62	Ловля мяча 1 рукой при поступательном движении	2	
63	Передача мяча 1 рукой от плеча с отскоком	2	1
64	Передача мяча 1 рукой сбоку с отскоком	2	1
65	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2	1
66	Обводка соперника с изменением направления	2	1
67	Броски в корзину 2 руками прямо п.д щитом	2	1
68	Броски в корзину 2 руками под углом к щиту	2	1
69	Броски в корзину с места	2	1
70	Треугольник	2	1
71	Пересечение	2	1
72	Групповой отбор мяча	2	1
73	Система личного прессинга	2	1
74	Ловля мяча 1 рукой при движении сбоку	2	1
75	Ловля мяча прыжком	2	1
76	Передача мяча 1 рукой снизу с отскоком	2	1
77	Передача мяча 1 рукой в движении	2	1
78	Ведение мяча без зрительного контроля	2	1
79	Обводка соперника с изменением направления	2	1
80	Обводка соперника с поворотом и передача	2	1
81	Броски в корзину 1 рукой с места	2	1
82	Броски в корзину 2 руками параллельно щиту	2	1
83	Броски в корзину 1 рукой сверху	2	1
84	Броски в корзину 1 рукой (добивание)	2	1
85	Тройка	2	1
86	Атака корзин	2	1
87	Система личной защиты	2	1
88	Система зонной защиты	2	1
89	Дриблинг 1х1	2	1
90	Ловля мяча 1 рукой при движении сбоку	2	1
91	Ловля мяча 2 руками (встречные)	2	1
92	Остановка прыжком	2	1
93	Передача мяча 1 рукой в прыжке	2	1
94	Передача мяча 1 рукой (встречные)	2	1
95	Передача мяча 1 рукой(поступательные)	2	1

96	Обводка соперника с изменением скорости	2	1
97	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2	1
98	Ведение мяча по прямой	2	1
99	Броски в корзину с места	2	1
100	Броски в корзину 1 рукой снизу	2	1
101	Броски в корзину 1 рукой с отскоком от щита	2	1
102	Броски в корзину 1 рукой средние	2	1
103	Скрестный выход	2	1
104	Остановка прыжком	2	1
105	Ловля мяча 2 руками в прыжке	2	1
106	Передачи мяча 1 рукой (поступательные)	2	1
107	Передачи мяча 1 рукой на одном уровне	2	1
108	тесты	2	1

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в виде беседы, просмотра видео.

Тема занятий. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на соревнованиях, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий. Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини - баскетбола.

Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна,

интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения направления и скорости движения.

Тема занятий. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Специальная физическая подготовка

Проводится, как в основной, так и в заключительной части занятия.

Тема занятия. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Техническая подготовка

Тема занятия. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние

расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Тактическая подготовка

Тема занятий. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Игровая подготовка и календарные игры

Тема занятий. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Тема занятий. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3.

Для группы СО-2 - участие в школьных и муниципальных соревнованиях.

Контрольные испытания

Тема занятий Нормативы - прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, бег 20 м, бег восьмерка, ведение 20м х2, перемещение (6х5), тесты по технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования

соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо 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.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно физическую подготовку: общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

На занятие осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса (с 01 сентября по 31 мая).

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно – спортивной деятельности.

1. Воспитательные задачи.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма.

2. Основное содержание работы

- 1) организационно - педагогическая работа - выборы старосты группы, соблюдение режима дня обучающимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование вечеров; намечаются мероприятия в спортивной школе;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, бесед о труде; экскурсии на предприятия;

- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование бесед, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Требования безопасности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Диагностика результативности освоения программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно - качественных показателях по технической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений (варианты тестов и упражнений приведены в приложении).

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Календарные игры проводятся согласно муниципальному плану спортивных мероприятий.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Осуществляется текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся

применяют их в игре.

2.5. Система контроля и зачётные требования Требования к уровню подготовленности обучающихся

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в сентябре-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно календарного плана-графика.

Программа контрольно-переводных испытаний

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода (отбора) в группы следующего года подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по физической и технической подготовке.

Результаты переводных нормативов

Возраст	Бег 20 м	Прыжок в длину с места	Бег «8»	Ведение 20м x 2	Перемещение 6 x 5
8 лет	3,9-4,5	160-138	6,9-7,5	10,8-12,0	10,3-11,3
9 лет	3,8-4,4	174-145	6,7-7,4	10,4-11,6	10,1-10,9
10 лет	3,7-4,2	175-151	6,5-7,1	10,0-11,2	10,0-11,2
11 лет	3,6-4,0	185-150	6,3-6,9	9,6-10,8	9,6-10,8
12лет	3,5-3,8	212-198	6,1-6,8	9,4-10,6	9,4-10,6
13 лет	3,4-3,7	220-200	6,0-6,7	9,2-10,4	9,2-10,4

14 лет	3,3-3,6	230-204	5,9-6,6	9,1-10,3	9,2-10,0
15 лет	3,2-3,5	248-216	5,7-6,4	9,1-10,2	8,9-9,5
16 лет	3,2-3,4	254-226	5,5-6,2	9,0-10,1	8,9-9,3
17 лет	3,2-3,3	260-232	5,3-6,0	9,0-10,0	8,9-9,2

Требования к уровню подготовки обучающихся контрольно-переводные испытания

Организационно-методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и технической подготовке.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований. Уметь:
- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и ТехП.

2.6. Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляют силами медицинского персонала Учреждения и привлекаемых в нужных случаях специалистов.

Младший школьный возраст 7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-15-16 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность

и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Требования к технике безопасности (ТБ) в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несёт личную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических

способностей, укреплению здоровья

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей,
- формирование двигательных навыков и умений,
- утверждение здорового образа жизни
- овладение основами игры баскетбол.

Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от 45 мин до двух академических часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура занятий предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть (разминка).

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Основная часть.

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов игры баскетбол, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Заключительная часть.

Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Методические указания при переводе обучающихся: решением педагогического совета ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года),

- переведены на следующий год обучения.

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер-преподаватель:

- получает информацию о подготовленности юных баскетболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования;
- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть ежегодно. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно,

что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут приводить к переоценкам своих возможностей на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6–8 и 9–11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».

- не каких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности.

Тренер-преподаватель внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером-преподавателем в журнал и анализируется.

Результаты анализа (мониторинга) – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

Список литературы

1. Баскетбол: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008г.
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002г, 2004г.
3. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001г.

Календарный учебный план-график для групп СО -1 года обучения

Содержание	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ТПП	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тренировочных недель – 36 недель (3 часа в неделю и 2 занятия в неделю)										

**Календарный
учебный план-график для групп СО -2,3 года обучения**

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968111

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026