

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга, протокол №2
от 26.02.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Т.М. Козак
Приказ № 39 от 30.04.2026



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «баскетбол»**

(Разработана на основании Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол»), приложение №4 к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 №162-р.

Срок реализации программы:
стартовый уровень – от 1 до 3 лет
Возраст обучающихся:
стартовый уровень 6-7 лет

Разработчик:
инструктор – методист Шипилин С.В.
тренер-преподаватель Зайцев И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы
 - 2.1. Направленность
 - 2.2. Актуальность реализации
 - 2.3. Адресат
 - 2.4. Уровень освоения
 - 2.5. Объем и срок освоения
 - 2.6. Отличительные особенности
 - 2.7. Цель и задачи
 - 2.8. Планируемые результаты освоения
3. Организационно-педагогические условия реализации
 - 3.1. Язык реализации
 - 3.2. Форма(ы) обучения
 - 3.3. Особенности реализации
 - 3.4. Условия набора и формирования групп
 - 3.5. Формы организации и проведения занятий
 - 3.6. Материально-техническое оснащение
 - 3.7. Кадровое обеспечение
4. Учебный план
5. Календарный учебный график
6. Рабочая программа
7. Методические и оценочные материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол» - (далее – Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Программа разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. №1676-р «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (далее - ДОП), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» (далее – Критерии);
- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований Комитета по физической культуре и спорту к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)» (далее – Базовые требования).

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1. Направленность Программы: *физкультурно-спортивная* направленность. Программа направлена на:

- общее развитие личности обучающихся, средствами физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование целостного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации организации занятий физической культурой и спортом;
- профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

2.2. Актуальность реализации

Программа нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества, в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, передовой опыт педагогов.

2.3. Адресат

Мальчики и девочки 6-7 лет, желающие заниматься баскетболом, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, критерии указаны в таблице № 2 нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы стартового уровня.

2.4. Уровень освоения.

Уровень освоения Программы – стартовый.

2.5. Объём и сроки освоения.

Обучение по программе рассчитано на **52 недели**. Срок реализации Программы – **1 год с объемом 156-234 часа**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «баскетбол» в объёме **3-4,5 часов в неделю**.

Программа рассчитана на **обучающихся 6-7 лет**. Обучение осуществляется в группах численностью – **15-25 человек**.

2.6. Отличительные особенности

Вид спорта «баскетбол» – олимпийский вид спорта, представляющий собой коллективную игру, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	002	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	003	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол»

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В спортивной дисциплине «баскетболе 3х3» играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15 на 11 метров) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28 на 15). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре человека – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без деления на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

Интерактивный баскетбол (кибер баскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. По сути это виртуальное событие, компьютерная модель живого матча, управляемая реальными людьми с целью выявить команду победителя, не ограниченную физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Уметь играть в реальный баскетбол, учиться дриблингу и ведению мяча, а также точному пасу, для участия в виртуальном баскетболе не требуется. Важно умело управлять джойстиком и понимать основные правила игры. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «баскетбол» определяются в Программе и учитываются при: - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.7. Цель и задачи.

Целью Программы является:

- овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств и формирование гармоничного физического и нравственного развития обучающихся
- приобщение к занятиям физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта баскетбол;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

Задачами Программы являются:

Образовательные

- сформировать культуру движений,
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- изучить основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, и др.),
- сформировать представление о баскетболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Оздоровительные

- укрепить физическое здоровье;
- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей.

Развивающие

- развивать двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,

- обеспечить эмоциональный комфорт в своем ближайшем окружении.

Воспитательные

- привить интерес к регулярным занятиям баскетболом;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. Формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. Обогащение двигательного опыта обучающихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;
3. Содействие развитию двигательных способностей; развитие у обучающихся необходимых физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, в соответствии с сенситивными периодами.

2.8. Планируемые результаты освоения

Результатами освоения Программы по виду спорта «баскетбол» являются личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств:

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На стартовом уровне спортсмен должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- овладение практическими и теоретическими знаниями по виду спорта «баскетбол»;
- знание правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

Таблица № 2

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на стартовый уровень подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1. Язык реализации – русский.

3.2. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная.
Режим занятий – до 4 раз в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – не более 2,0 астрономических часов (астрономический час 60 мин).

3.3. Особенности реализации.

Для реализации Программы и ведения учебно-тренировочного процесса есть все необходимое: квалифицированные тренеры-преподаватели, материально-техническая база, материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Особенности реализации Программы:

модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов;

возможно использование сетевой формы реализации Программы;

осуществление с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, возможностью её реализации в каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса: особое построение содержания и хода освоения Программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения обучения. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей.

3.4. Условия набора и формирования групп.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Количественный состав учебной группы базового уровня: 15-25 обучающихся.

Учебные группы могут быть смешанными, разновозрастными.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	6	9	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	8	13	15 - 30
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	12 - 24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 4	3 - 4	до 6	до 8	до 10
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3.5. Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий: занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения, в том числе самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной формой организации обучения и учебно-тренировочного занятия баскетболистов является *учебно-тренировочное занятие - урок*. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков. Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые

средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

Формы проведения занятий. Занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: акция, аукцион, встреча, выставка, гостиная, диспут, защита проектов, игра, концерт, конкурс, конференция, круглый стол, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, олимпиада, поход, праздник, презентация, репетиция, семинар, соревнование, спектакль, творческая мастерская, творческий отчет, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен, экскурсия, экспедиция, ярмарка.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной Программы:

фронтальная: работа тренера-преподавателя со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

3.6. Материально-техническое оснащение: требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «баскетбол». предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий, для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического

средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

Формы проведения занятий. Занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: акция, аукцион, встреча, выставка, гостиная, диспут, защита проектов, игра, концерт, конкурс, конференция, круглый стол, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, олимпиада, поход, праздник, презентация, репетиция, семинар, соревнование, спектакль, творческая мастерская, творческий отчет, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен, экскурсия, экспедиция, ярмарка.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной Программы:

фронтальная: работа тренера-преподавателя со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

3.6. Материально-техническое оснащение: требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «баскетбол», предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий, для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического

медицинского контроля.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «баскетбол»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2

24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
-----	---------------------	------	---------------------------------	----

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «баскетбол», видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на год 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	18 - 20	16 - 18	14 - 16	12 - 14
Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка (%)	20 - 24	20 - 24	24 - 28	32 - 36	32 - 38
Техническая подготовка (%)	30 - 35	30 - 35	28 - 33	24 - 26	20 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	15 - 21	15 - 21	15 - 21	18 - 22	22 - 28
Участие в соревнованиях (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки
		Стартовый уровень

		До года	
		Оптимальная недельная нагрузка в часах	
		3	4,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1	Общая физическая подготовка	32	46
2	Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка	40	56
3	Техническая подготовка	50	82
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	34	50
5	Участие в соревнованиях	*	*
Общее количество часов в год		156	234

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график в соответствии с Критериями определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. По Программе, предусматривающим выезды в детские оздоровительные лагеря, учебный год заканчивается по окончании выездов.

В графе "Дата начала занятий" указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе "Режим занятий" необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

Календарный учебный график реализации Программы составляется сразу на год - в нем указываются группы всех годов обучения по данной программе. График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом организации.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год СО стартовый уровень	1 июня	31 мая	52	до 208	156-234	до 4/3-4,5

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» (далее - Рабочая Программа) включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и уровню подготовки.

Рабочая программа составляется на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты:

особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения (при наличии);

задачи конкретного года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные);

содержание конкретного года обучения;

планируемые результаты конкретного года обучения (личностные, метапредметные, предметные);

календарно-тематический план конкретного года обучения на каждую учебную группу (составляется и утверждается ежегодно в соответствии с локальным актом образовательной организации).

При составлении плана многолетней подготовки юных баскетболистов, при реализации Программы учитываются рост нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа:

– целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

– рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

– строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья баскетболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного этапа и уровня подготовки.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

На СТАРТОВЫЙ уровень 1 года обучения зачисляются мальчики и девочки 6-7 лет, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, критерии указаны в таблице №2 нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы стартового уровня.

На этом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта «баскетбол».

Задачи стартового уровня:

- 1) выявление детей способных к занятиям баскетболом;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям баскетболом, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов баскетбола;
- 5) формирование двигательных умений и навыков баскетбола;
- 6) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

– для овладения техническими элементами в баскетболе широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;

– соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных баскетболистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности.

Рабочая Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке баскетболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей и представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов.

Оценка уровня индивидуальной специальной подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения баскетболиста.

При этом решаются следующие задачи:

– оценивается успешность освоения обучающегося того или иного блока Рабочей Программы;

– выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося.

Учебный (программный) материал распределяется на весь период обучения.

Практические занятия: различаются по цели на тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: групповые, индивидуальные и смешанные. На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные упражнения:

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

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

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

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

угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его

«заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось.

Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой". "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения).

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 голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

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

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Упражнения, приемы игры	Стартовый уровень		Продвинутый уровень				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					

Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком	+	+					
Остановка двумя шагами	+	+					
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+					
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 двумя рукам в движении		+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+					
Передача мяча одной рукой сверху		+					
Передача мяча одной от головы		+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+					
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем		+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+					
Ведение мяча на месте	+	+					

Ведение мяча по прямой	+	+					
Ведение мяча по дугам		+					
Ведение мяча по кругам		+					
Ведение мяча зигзагом		+					
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+						
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита							
Броски в корзину двумя руками с места		+					
Броски в корзину двумя руками в движении		+					
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+					
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+					
Броски в корзину одной рукой от плеча		+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+					
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 в прыжке		+					
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+					
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+					
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+					

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, теория тактики баскетбола; разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия. игровой, соревновательный.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической: достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Теоретическая подготовка связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме бесед, лекций без сложных специальных терминов и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, безсложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Психологическая подготовка

Баскетбол - это сложно координационный вид спорта. Спортсмены действуют в условиях, когда ситуация непрерывно изменяется, соперник активно противодействует. Баскетболистам при дефиците времени на анализ ситуации из ряда альтернатив нужно выбрать оптимальный вариант.

Качества, характерные для результативных баскетболистов:

- ❖ переключение и распределение внимания;
- ❖ быстрота оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме;
- ❖ быстрота сенсомоторного реагирования;

- ❖ сообразительность, смелость;
- ❖ своевременная концентрация;
- ❖ устойчивость сложных двигательных реакций;
- ❖ быстрый поиск эффективных и неожиданных решений.

Воспитание морально-волевых и специальных психологических качеств занимает значительное место в подготовке спортсмена. Проведение психологических тренингов, разминок, игр. Воспитание ребёнка как гражданина, освоение норм спортивной этики, воспитание трудолюбия, характера, инициативности и дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, смелости и решительности в учебно-тренировочном процессе, упражнениями на преодоление постоянно возрастающих трудностей, моральных и волевых качеств. Использование всей системы воспитательных воздействий на обучающегося, не только в процессе занятия (тренировок), но в любых сферах общественной жизни – труде, учёбе, быту.

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В современном баскетболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья баскетболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья баскетболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спорте, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спорте служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику баскетболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у баскетболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В баскетболе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Уровень и период обучения	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Стартовый уровень первого года обучения	Обще-подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, сауна, ванны

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным

планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие обучающихся в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения подготовки в спортивной школе. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (примерный)

Уровень и период обучения	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Стартовый уровень первого года обучения	Прохождение Онлайн-курса по ценностям чистого спорта	Ежегодно	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА.
	Антидопинговая политика в спорте.	III-IV квартал	Проводить в виде бесед.
	Последствия применения допинга. БАДы в спорте.	I-II квартал	

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - День открытых дверей	В течение года
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года

Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	Весь период

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение: Программа имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить обучающихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить обучающихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала. Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с Программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в журнале инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием и в процессе тренировки контролировать самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 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».
- 8.Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по назначению врача.

Медицинское обеспечение

Медицинские, возрастные и иные требования к лицам, проходящим подготовку осуществляются в соответствии с Приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 N 1144н:

Для тренировки на этапах и уровнях подготовки принимаются желающие заниматься баскетболом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с Программой и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы составляет 8 лет. Посещаемость учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни.

В спортивной деятельности принято подразделять обучающихся на возрастные группы. При зачислении обучающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

В группах необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья обучающихся и определять:

- -принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления

продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;

- -различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- -симптомы утомления и переутомления;
- -необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- *этапное комплексное обследование*, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- *текущее обследование* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико- тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Диагностическая методика программы

Разработанная Программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся в течение всего периода обучения. В течение учебного года проводится диагностирование обучающихся: в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств баскетболистов. Уровень подготовленности обучающихся определяется по следующим параметрам:

- 3 - выполнение упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5 - упражнение или элемент выполнено правильно, уверенно, легко и точно.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития

обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП и СФП обучающиеся сдают в мае текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль (итоговое оценивание).

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки, лиц, проходящих в Организации подготовку по Программе в Таблице № 2.

Нормативы обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала каждым отдельным спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам, этапам и уровням подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях Программы и Базовых требований;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года обучения проводится с учетом Аттестационных форм контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для СО этапов (базового и продвинутого уровня)
5.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок обучающихся. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование уровня подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих подготовку, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с одного этапа и уровня подготовки на другой, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "баскетбол".

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
2. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г.
3. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
5. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 2005. -76 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Грег Бриттенхэм .Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. М: ФиС, 2007
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.– М.: ФиС, 2001
9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. - М., 2009
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
11. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
12. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 1975

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

- Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
- Комитет по физической культуре и спорту СПб – <http://kfis.spb.ru>
- Российская федерация баскетбола – WWW.RUSSIABASKET.RU
- Федерация баскетбола Санкт-Петербурга – <http://spb.fbp.ru>
- Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>
- Олимпийский комитет России – <http://www.roc.ru>
- НГУ ФКСИЗ им. П.Ф.Лесгафта – <http://lesgaft.spb.ru>
- ГБУ ДО СШОР Петродворцового района СПб – www.sportpeterhof.ru

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ:

1. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов.
2. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских соревнований.