

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 7 города Сочи**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУДО СШ № 7 г. Сочи
от «27» ноября 2023 года протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 7 г. Сочи
Приказ от 27.11.2023 г № 108

_____ В. В. Васильев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (252 часа)
Адресат программы: от 7 – 16 лет
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: бюджет
ID-номер в АИС «Навигатор» - 4455

Автор - составитель:
Таранников А. В. – заслуженный тренер России,
тренер - преподаватель отделения
баскетбола МБУДО СШ № 7 г. Сочи

г. Сочи 2023

Содержание

№	Содержание	№ стр.
1.	Нормативно-правовая база	3
2.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	3
2.1.	Пояснительная записка Программы	3
2.2	Цель и задачи	7
2.3	Содержание программы. Учебный план	7
2.4.	Планируемые результаты	18
3	Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	21
3.1.	Календарный учебный график	21
3.2.	Условия реализации программы	21
3.3.	Формы аттестации	22
3.4.	Оценочные материалы	22
3.5.	Методические материалы	23
3.6.	Раздел воспитания. Календарный план воспитательной работы	24
3.7.	Список литературы	29
3.8	Приложения	30-41

1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04.
- Уставом МБУДО СШ № 7 г. Сочи

2. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

2.1. Пояснительная записка Программы

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и, самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Отличительные особенности баскетбола.

- *Естественность движений.* В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- *Коллективность действий.* Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- *Самостоятельность действий.* Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность и новизна программы.

С каждым годом в городе Сочи становится все больше жителей, все больше детей младшего школьного возраста приходят в начальные классы общеобразовательных школ и желают заниматься спортом. Разработка данной программы позволяет

удовлетворить запросы родителей и детей в организации двигательной деятельности и желания учащихся заниматься баскетболом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровье-сберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности спортивной школы. В данной программе, наряду с традиционной формой обучения, используется электронная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение дает учащимся возможность получать качественные знания на месте своего проживания с учетом их индивидуальных особенностей и пожеланий.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий для обучающихся в очной форме по санитарно – эпидемиологическим основаниям.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных технологий в СШ происходит в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие учащегося и тренера - преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий.

Данная программа позволяет добиться системности в работе по привлечению учащихся к дополнительному образованию, формированию у них положительного интереса к физкультурной деятельности, к достижению высоких спортивных результатов.

Успешность обучения детей баскетболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся, основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся в обществе.

Основополагающие принципы программы.

- ***принцип комплексности*** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- ***принцип преемственности*** – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности программы:

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, на выявление и поддержку одаренных детей;

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

в данной программе предусмотрено занятие талантливых детей (мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения.

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год – 252 часа на весь период обучения, на бюджетной основе по муниципальному заданию, в период с 08 января по 30 декабря 2024 года: 42 недели по 6 часов в неделю.

Общее количество часов: 252 часа;

Адресат программы: программа адресована детям 7 – 16 - летнего возраста не имеющих противопоказаний по здоровью, желающих заниматься баскетболом. При этом при поступлении сдача контрольно – тестовых упражнений по ОФП и СФП не предусмотрена. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет (исполняется в год поступления).

Форма обучения: очная форма с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Форма организации занятий – коллективная и индивидуальная

Режим занятий: программа реализуется в течение всего учебного года. Занятия проводятся с января 2024 года по декабрь 2024 года 3 раза в неделю по 2 академических часа, согласно утверждённому расписанию.

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице 1.

Таблица 1. Режим учебно-тренировочной работы

Уровень подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Ознакомительный	1	7

Наполняемость групп, максимальные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица 2. Наполняемость групп, максимальные объемы тренировочной нагрузки

Уровень подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок (в неделю)	Наполняемость групп (человек)
Ознакомительный	6	3	15 - 25

2.2 Цели и задачи

Основная цель программы - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

Воспитательные (личностные):

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях;

Развивающие (метапредметные):

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- отбор спортивно одарённых детей для продолжения занятий по предпрофессиональной программе «Баскетбол».

2.3 Содержание программы. Учебный план

Специфика организации тренировочного процесса

Для эффективной подготовки весь тренировочный процесс направлен на:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Выполнение задач, поставленных перед воспитанниками МБУДО СШ № 7 по баскетболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, онлайн мастер – классов, онлайн – курсов, соревнований квалифицированных баскетболистов;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий в годичном цикле.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры).

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Учебный план

Учебный план определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего года обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Учебный план содержит:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;

- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время на самостоятельную работу обучающихся;
- время и период, отведенное на промежуточную (итоговую) аттестацию.

Учебный план представлен в таблице №3

Таблица №3

№	Наименование разделов	Всего часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомительный уровень Теория и методика физической культуры и спорта	12	12	-	Контрольное занятие в форме устного опроса, беседы/ или тест Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-»
	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	История развития баскетбола	1	1	-	
	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	-	
	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	
	Техническая подготовка	2	2	-	
	Тактическая подготовка	2	2	-	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	-	
2.	ОФП	67	-	67	Выполнение нормативов
3.	СФП	37	-	37	Выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	49	-	49	Выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	28	-	28	Выполнение нормативов
6.	Игровая подготовка	28	-	28	Просмотр
7.	Интегральная подготовка	27	-	27	Просмотр
8.	Текущие и контрольные испытания (тестирование и контрольные задания)	4	-	4	Выполнение контрольных испытаний
9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу директора МБУДО СШ №7			
	ИТОГО:	252	12	240	

Раздел 1: Теория и методика физической культуры и спорта – 12 часов

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Программный материал по теории и методике физической культуры и спорта.

Техника безопасности при проведении учебно–тренировочных занятий баскетболом.

Физическая культура и спорт в России - 1 час

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях (кино- видео материалы).

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях (кино- видео материалы).

История развития баскетбола – 1 час

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных команд баскетболистов на соревнованиях.

Всероссийские соревнования по баскетболу. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (кино – видео материалы).

Российская Федерация Баскетбола, ФИБА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 2 часа

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена – 1 час.
Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви баскетболистов.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях баскетболом.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка - 1 час.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и ее развитие.

Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости.

Техническая подготовка - 2 часа.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактическая подготовка - 2 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой. Тактика отдельных линий

и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие трех игроков. Командные действия: быстрый прорыв, нападение против зонной и личной защиты, прессинга, борьба за отскочивший мяч.

Тактика игры в защите: зонная защита, личная защита, комбинированная защита, прессинг, зонный прессинг, создание численного преимущества в обороне, борьба за отскок, действия защитника против нападающего с мячом и без мяча, переключение, групповой отбор мяча, защита против стремительного нападения. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Правила игры. Организация и проведение соревнований - 2 часа

Основные сведения об официальных правилах ФИБА. Особенности применения правил в детско-юношеских соревнованиях.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается). Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом.

Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.

При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени) в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.

В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.

В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:

Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.

Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.

Центровой, основной играющий, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.

Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.

Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

Баскетбольный матч начинается с того, что судья выбрасывает мяч на середину поля. По свистку команды начинают играть.

Нарушения: аут — мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде;

пробежка — игрок, контролирующей «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

Фолы: фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Каждая команда выбирает капитана. Если он покидает поле, то обязан проинформировать судью о замене.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 67 часов

Общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В общую физическую подготовку входят: общеразвивающие упражнения, упражнения для рук, туловища, ног. Данные упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие воспитанников СШ.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации.

Программный материал по общей физической подготовке.

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, с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии 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. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3мин до 1ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка- 37 часов

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
- Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Программный материал по специальной физической подготовке.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагом 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, чесочный 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 50м). прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибания и разгибания 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 – 3м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многokратные повторения упражнений в беге, прыжках, технико – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно – силовая, специальная).

Раздел 4: Техническая подготовка- 49 часов.

Техника владения мячом, техника бросков - действия с мячом: индивидуальные, групповые, командные. Различные упражнения с мячом. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскока). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места.

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Техника ведения мяча – один из способов перемещения мяча по площадке. Ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готовым в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или выполнить бросок по кольцу. Мяч необходимо укрывать от соперника плечом, корпусом, свободной рукой. Кисть руки регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. Мяча касаются только кончики пальцев. Различные упражнения по ведению мяча. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед. Повороты назад.

Раздел 5: Тактическая подготовка- 28 часов.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Заслон. Треугольник.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

Раздел 6: Игровая подготовка- 28 часов.

Проводится во время учебно-тренировочных занятий в соответствии с календарно-тематическим планом на учебный год.

Раздел 7. Интегральная подготовка – 27 часов.

Многokратное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с

действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Совершенствование уровня спортивного мастерства посредством тренировочных упражнений. Специально-подготовительные упражнения.

Раздел 8. Текущие и контрольные испытания (тестирование и контрольные задания) – 4 часа. Выполнение тестов. Выполнения контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТТП. Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Раздел 9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения)

Платформа Яндекс Телемост.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

Платформа Телеграмм, Сферум

Официальный сайт МБУДО СШ №7 г. Сочи

2.4. Планируемые результаты реализации программы.

В результате обучения по программе учащиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины игры в баскетбол;
- историю развития баскетбола;
- основы правил соревнований в баскетболе;
- основы правил игры в баскетбол;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;

Личностные результаты:

В результате освоения программы, учащиеся смогут:

- иметь потребность в ведении здорового образа жизни;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- работать в команде и индивидуально;

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы, учащиеся смогут:

- выполнять упражнения и применять технико-тактических приемы в различных условиях и ситуациях;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Предметные результаты:

В результате освоения программы, учащиеся будут знать:

- технику и тактику игры в баскетбол;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;
- знать правила игры в баскетбол;

Основные показатели выполнения программы.

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Критериями успешности обучения служат:

- положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов;
- желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Требования к освоению программы

Требования к результатам реализации Программы:

в области теории и методики физической культуры и спорта знать:

- историю развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»

3.1. Календарный учебный график

Начало обучения - 08 января 2024 года, окончание - 30 декабря 2024 года.

Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 1 год – 252 часа на весь период обучения, на бюджетной основе по муниципальному заданию, в период с 08 января по 30 декабря 2024 года (42 учебные недели по 6 часов в неделю).

Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00.

УТЗ проводятся согласно расписанию утверждённым директором МБУДО СШ №7 г. Сочи.

Календарный учебный график на 42 учебные недели по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» представлен в приложении №1.

3.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо кадровое, материально-техническое обеспечение и оборудование.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определённым профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652 н.)

Учебно – тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно - гигиеническим нормам и ТБ.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке представлены в таблице №4

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного мяча в сборе	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Доска тактическая	штук	1
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5	Свисток	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Стойки для обводки	штук	10
8	Фишки (конусы)	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Насос универсальный для накачивания	комплект	2
11	Скакалка	штук	12
12	Корзина для мячей	штук	2
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Наличие компьютера, ноутбука, сети Интернет, программного обеспечения для ведения занятий в дистанционной форме обучения		

3.3. Формы аттестации

Аттестация проводится в соответствии с Учебным планом ДЮСШ по приказу учреждения, в установленные сроки.

1. Текущая аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы с фиксацией их нормативов в оценочном листе.

Формы текущей аттестации:

тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели ОФП, СФП и ТТП).

Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).

Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

2. Промежуточная (годовая) аттестация проводится по завершению учебного года.

Сроки проведения промежуточной аттестации – ноябрь-декабрь. Промежуточная (годовая) аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Для проведения аттестации тренер – преподаватель готовит место проведения, спортивный инвентарь, тесты, реестр участия учащихся в контрольных испытаниях. Результаты заносятся в протокол и хранятся в ДЮСШ.

После сдачи нормативов по годовой аттестации происходит выпуск или перевод учащихся на дополнительную предпрофессиональную программу. В том случае, если учащийся не выполнил нормативную годовую аттестацию, то ему предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

3.4. Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется педагогический контроль. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится контрольное занятие в форме устного опроса, беседы по пройденным темам либо тест. Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-»

Для тестирования уровня освоения Программы по разделам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Комплексы контрольных упражнений могут также сдаваться дистанционно.

Варианты тестов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в приложении 2

Варианты контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке в Приложении 3

3.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)
- дистанционный (онлайн – беседы, онлайн - показ правильного выполнения упражнений тренером – преподавателем, онлайн - видео мастер- классов от тренеров – преподавателей, кино – видео сюжеты, онлайн – консультаций и т.д.)

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, рассказ, видео – лекции, объяснение, беседа, онлайн – беседы, разбор, демонстрация, задание.

Техническим оснащением занятий служат: схемы, таблицы, макет игрового поля с фишками, кино- и видеоматериалы.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию, метод задания (репродуктивный) – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- метод творческого задания (проблемный): перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения, учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования;
- игровой метод – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры;
- эксперимента – позволяет самостоятельно получать знания;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем

- соревновательный метод, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах,
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка

Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические, групповые практические занятия и онлайн – занятия в дистанционной форме), учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

При реализации всех тем учебного плана используется традиционная форма обучения при очной форме занятий, а также, в случае временного ограничения занятий для обучающихся в очной форме по санитарно – эпидемиологическим основаниям, используется электронная форма обучения с применением дистанционных технологий: видео - лекции, мастер – классы от тренеров – преподавателей, планы - конспекты тренировок, познавательные видео уроки, которые можно найти на официальном школьном сайте sport7.sochi-schools.ru

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы, восстановительные мероприятия отражены в Приложении 4.

3.6. Раздел воспитания. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа

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

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе подготовки баскетболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера.

Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут, мастер - классы раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный баскетболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-

преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в баскетболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям баскетболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными баскетболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания

волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у баскетболистов.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными баскетболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером - преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям

воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Календарный план воспитательной работы

№	название мероприятия	сроки	форма проведения	результат
1	1. Тема: «Внимание дети», «Культура дорожного движения – дорога безопасности»	январь, сентябрь	беседа	алгоритм проведения беседы
2	Тема: «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».	февраль, октябрь	инструктаж по ТБ	подписанный лист с инструктажем по ТБ
3	«По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	март	Инструктаж	подписанный лист с инструктажем по ТБ
4	«Режим дня - залог здоровья»	апрель	беседа	алгоритм проведения беседы
5	«Правила поведения при угрозе террористического акта»	май	беседа	алгоритм проведения беседы
6	«Способы закаливания»	июнь	беседа, практическое занятие	алгоритм проведения беседы
7	Конкурс рисунков на тему: «Эмблема МБУДО СШ № 7 г. Сочи»	июль, август	практическое занятие	рисунки эмблем
8	Участие в акции «Чистое Черное море»	ноябрь	практическое занятие	фото материалы
9	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	декабрь	Инструктаж по ТБ	подписанный лист с инструктажем по ТБ
10	Новогодняя Ёлка	декабрь	новогодний праздник в коллективе	фото материалы с новогодней ёлки

3.7. Список литературы

1. Башкирова В. Г., Портнов Ю. М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С. В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Баскетбол - навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р. Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В. И. Ленина, Киров 1990.102 с.
4. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В. И. Ленина. Киров 1995. 78 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. -520
6. Л.Г. Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах - Минск, 2008г.-111с.
7. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. - М., 2004.

Перечень интернет-ресурсов:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация баскетбола

www.basket.ru

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

www.kubansport.ru

sport7.sochi-schools.ru

Календарный учебный график на 42 недели
по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»
ФИО тренера – преподавателя _____

№	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам												
		все го	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	3	2	2	-	-	-	-	-	2
2.	ОФП	67	3	7	9	8	8	9	3	-	3	4	5	8
3.	СФП	37	4	3	4	5	2	4	2	-	2	4	2	5
4.	Техническая подготовка	49	4	5	4	2	8	7	5	-	5	4	3	2
5.	Тактическая подготовка	28	3	2	3	1	-	-	3		5	4	4	3
6.	Игровая подготовка	28	2	1	1	4	-	2	2	-	6	5	4	1
7.	Интегральная подготовка	27	1	3	2	3	2	1	2	-	5	3	3	2
8.	Текущие и контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1	1
9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу ДЮСШ												
	ИТОГО:	252	18	22	24	26	22	26	18	-	26	24	22	24

Варианты тестов

Тест 1.

Кто придумал баскетбол как игру?

- А) А. Гомельский
- Б) М. Джордан
- В) Д. Нейсмит
- Г) Викинги

2. В каком году появился баскетбол как игра?

- А) 790
- Б) 1300
- В) 1891
- Г) До нашей эры

3. Размеры баскетбольной площадки

- А) 26x14
- Б) 30x16
- В) 28x15

4. На какой высоте располагается баскетбольное кольцо

- А) 300
- Б) 400
- В) 305
- Г) 307

Д) Зависит от пола и возраста игроков

5. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

6. Встреча в баскетболе состоит из:

- А) двух таймов по 40 минут
- Б) Трёх периодов по 20 минут
- В) Четырёх четвертей по 10 минут
- Г) Пока одна из команд не сдастся.

Победителем встречи является команда:

- А) выигравшая три четверти
- Б) выигравшая вторую половину встречи
- В) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

Что такое фол?

- А) выход мяча за пределы поля
- Б) случайное столкновение с судьёй

В) несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением

Г) удаление игрока

9. Откуда начинается игра после результативного броска?

- А) с центра поля
- Б) из за боковой линии
- В) из за лицевой линии
- Д) с любого места

Российские баскетболисты:

- А) Майкл Джордан, Шакил О'Нил, Клайд Дрекслер
- Б) Александр Овечкин, Евгений Малкин, Илья Ковальчук
- В) Андрей Кириленко, Сергей Моня, Дмитрий Соколов

Тест 2.

Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- а) 5; б) 6; в) 8.

Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300; б) 360; в) 380.

Температура в зале при проведении соревнований:

- а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300; б) 305; в) 307.

Окружность мяча (см):

- а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

Размеры баскетбольного щита (см):

- а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

Вес мяча (г):

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

- а) 4; б) 5; в) 6.

Какой должна быть высота от пола до щита (см):

- а) 270; б) 290; в) 275.

Майки игроков должны быть пронумерованы:

- а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819; б) 1899; в) 1891.

Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.

Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.

Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.

Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

Тест 3.

Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- а) 5; б) 6; в) 8.

Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

Тест 4

Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

2. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть; в) выполняется один штрафной бросок.

Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

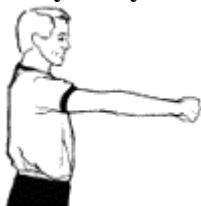
Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

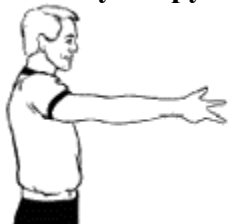


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

- а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

Тест 5

1. Двигательная активность - это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма;
- б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

2. Основу строения тела человека составляет:

- а) костная и мышечная системы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- в) нервная система;
- г) органы пищеварения и выделения.

3. Физические упражнения – это ...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;

г) сложные двигательные действия.

4. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

- а) рациональный суточный режим дня;
- б) правильное чередование умственного и физического труда;
- в) занятия физической культурой;
- г) регулярное, полноценное питание;
- д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- е) все перечисленное

5. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- а) увеличивается сила мышц;
- б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) нормализуется дыхание;
- г) уменьшается лишний вес;
- д) ухудшается обмен веществ.

6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований

7. Какие действия являются нарушением правил?

- а) ведение мяча;
- б) заступил ногой пространство площадки;
- в) передачи мяча;
- г) броски мяча в кольцо.

8. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий: а) частоту пульса,

- б) частоту дыхания,
- в) вес.

9. Закончите предложение

Игра в баскетболе длится _____

Варианты контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке

ВАРИАНТ 1

Бег 20 метров с высокого старта. Проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге 2 человека. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Скоростное ведение мяча на 20 метров. Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом правой рукой. Выполняет обводку змейкой трех препятствий, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая ее броском в корзину из-под щита произвольным способом. Тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 метра за лицевой линией под щитом, и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из-под щита произвольным способом. Дается 2 попытки. В случае неточного броска попытка аннулируется.

3. Бег 600 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется на время.

4. Прыжок в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (для юношей). Исходное положение – вис на вытянутых руках на перекладине. Выполняется без рывка, до поднятия подбородка над перекладиной. После этого возврат в исходное положение до полного распрямления рук в локтях.

6. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см (для девушек). Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

7. Челночный бег 40 сек на 28 метров. Дистанция – 28 метров (стандартная длина баскетбольной площадки). По сигналу игрок начинает бег «челноком» по дистанции. По истечении 40 сек замеряется суммарное расстояние, преодоленное спортсменом, в метрах. Во время прохождения дистанции игрок должен заступить за все линии.

Вариант 2
Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для учащихся, осваивающих общеразвивающие программы

Виды контрольных испытаний	Пол	Возраст									
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 метров с высокого старта, сек, не более	Юноши	6,8	6,6	6,3	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,6	4,3
	Девушки	7,0	6,8	6,5	6,2	5,8	5,5	5,3	5,1	4,8	4,5
Прыжок в длину с места, см, не менее	Юноши	120	130	140	145	155	165	175	185	195	200
	Девушки	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195
Челночный бег 3X10 м, сек, не более	Юноши	10,8	10,6	10,0	9,2	8,4	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8
	Девушки	12,0	11,6	10,8	10,0	9,2	8,9	8,3	8,1	7,9	7,6
Непрерывный бег, м	Юноши	-	300	500	500	600	600	600	1000	1000	1000
	Девушки	-	300	300	500	500	500	600	600	1000	1000

Система оценки: «1» – выполнение норматива
«0» - невыполнение норматива

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей)
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи – устранить их
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Что касается профилактики травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т.п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача
- преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий баскетболом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание

учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятия

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий

- снять спортивную форму и обувь
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Восстановительные мероприятия

Обучающиеся групп ознакомительного уровня обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований, варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга,

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание, витаминизация,
- разнообразные виды массажа, гидропроцедур.