

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Олимп»

Первомайского района

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО «Спортшкола «Олимп»
протокол № 5 от «24» 08 2023 г.

Утверждаю
директор МБУ ДО «Спортшкола «Олимп»
А.А. Быстров
приказ № 56 от «11» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

(разноуровневая)

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработали программу:

- тренер-преподаватель - Власов Р. В.
- тренер-преподаватель - Колесников П. А.
- тренер-преподаватель – Садилин Д. О.
- тренер-преподаватель – Околелов С. Н.
- тренер-преподаватель – Шолон Е. Н.
- тренер-преподаватель – Утева А. Н.
- тренер – преподаватель – Ильин Ю.Г.

с. Первомайское 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Формы и режим реализации программы
4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы
5. Учебно-тематический план и содержание программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Система контроля
8. Материально-техническое оснащение
9. Кадровое обеспечение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: ознакомительный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных специальных элементов с углубленным изучением;

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На ознакомительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний и умений.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Баскетбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия баскетболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Баскетбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для

детского организма. К тому же, баскетбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Баскетбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

2. Формулировка цели и задач программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения; - содействовать развитию физической выносливости;

Личностные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для ознакомительного и базового уровней подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации - 1 год.

На ознакомительном уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. На базовом уровне проходит более подробное и углубленное освоение техники избранного вида спорта.

Группа ознакомительного и базового уровней комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления

родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на ознакомительном и базовом уровне подготовки - 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

3. Формы и режим реализации программы

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность учебных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором Спортшколы Олимп по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. На ознакомительном уровне 36 недель с объёмом 216 часов, а на базовом уровне 42 недели и 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены или переведены в другие учебные заведения реализующие образовательные программы.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на ознакомительном уровне являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Ознакомительный уровень

| Будет знать | Будет уметь |
|--|--|
| - расстановку игроков на поле; | - выполнять перемещения и стойки; |
| - правила перехода игроков по номерам; | - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; |
| - правила игры в мини-волейбол; | - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; |
| - правильность счёт по партиям. | - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; |
| | - выполнять падения. |

Базовый уровень

| Будет знать | Будет уметь |
|-------------|-------------|
|-------------|-------------|

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”. |
|--|---|

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность

(способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Учебно-тематический план и содержание программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для ознакомительного уровня по баскетболу (нагрузка 6 часов в неделю)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------------|---|-------------------------------|----------|------------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 74 | 2 | 72 | Зачёт |
| 2. | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Зачёт |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 1 | 59 | Зачёт |
| 4. | Восстановительные мероприятия | 6 | 1 | 5 | Зачёт |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки | | | Зачёт |
| 6. | Контрольные нормативы | 6 | 2 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Участие в соревнованиях | (согласно календарному плану) | | | Участие в соревнованиях |
| Всего часов: | | 216 | 8 | 208 | |

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для базового уровня по баскетболу (нагрузка 6 часов в неделю)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----|---|-----------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 86 | 2 | 84 | Зачёт |
| 2. | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 84 | 2 | 82 | Зачёт |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Зачёт |
| 4. | Восстановительные мероприятия | 6 | 2 | 4 | Зачёт |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки | | | Зачёт |
| 6. | Контрольные нормативы | 6 | 2 | 4 | Сдача контрольных нормативов |

| | | | | | |
|----|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------|-------------------------|
| 7. | Участие в соревнованиях | (согласно календарному плану) | | | Участие в соревнованиях |
| | Всего часов: | 252 | 10 | 242 | |

Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения передачи мяча.
 - Передача из 3-очковой линии (лицом к игроку);
 - Передача на точность в зоне - по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме мяча, выбор способа приема - сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков защиты и нападения.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков защиты и нападения.
5. Командные действия в защите и нападении относительно средней линии: расположение игроков на приеме мяча.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в

пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные баскетболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Ознакомительный уровень

Внутришкольные соревнования по баскетболу

Базовый уровень

от муниципальных до мировых соревнований по баскетболу среди учащихся.

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года)****8 лет**

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|-------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продви нутый | стартов ый | базовый | продви нутый | стартов ый | базовы й |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5.6 | 6.2 | 7.5 | 5.8 | 6.4 | 7.6 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 155 | 135 | 100 | 150 | 130 | 85 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 22 | 13 | 8 | 19 | 12 | 7 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 5.16 | 6.14 | 7.36 | 5.55 | 7.00 | 8.32 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 4 | 2 | 1 | 12 | 7 | 4 |

9-10 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|-------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продви нутый | стартов ый | базовый | продви нутый | стартов ый | базовы й |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5.1 | 5.7 | 6.8 | 5.3 | 6.0 | 7.0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 150 | 120 | 160 | 150 | 110 |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз) | 28 | 18 | 11 | 25 | 15 | 9 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 4.40 | 5.37 | 6.50 | 5.23 | 6.23 | 7.46 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 5 | 3 | 1 | 15 | 8 | 5 |

11-12 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|-------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продви нутый | стартов ый | базовый | продви нутый | стартов ый | базовы й |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,1 | 5,5 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз) | 32 | 23 | 12 | 40 | 30 | 28 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 4.20 | 5.20 | 6.30 | 5.00 | 5.50 | 7.10 |
| 5. | Подтягивание на | 7 | 4 | 3 | 19 | 10 | 6 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

13 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|-------------|-----------|---------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,0 | 5,4 | 5,9 | 5,3 | 5,7 | 6,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 225 | 204 | 158 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 35 | 26 | 13 | 32 | 23 | 12 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,35 | 4,05 | 5,10 | 4,00 | 4,35 | 5,45 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 13 | 8 | 1 | 30 | 21 | 11 |

14 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|-------------|-----------|---------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,8 | 5,2 | 5,7 | 5,1 | 5,5 | 6,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 171 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 37 | 28 | 14 | 32 | 25 | 12 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,30 | 3,55 | 5,00 | 3,50 | 4,30 | 5,35 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 14 | 9 | 3 | 31 | 22 | 12 |

15 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|--|--------------------------|-----------|---------|-------------|-----------|---------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,7 | 5,1 | 5,6 | 5,0 | 5,4 | 6,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 235 | 215 | 176 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 38 | 29 | 15 | 33 | 26 | 13 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,25 | 3,50 | 4,52 | 3,50 | 4,30 | 5,35 |
| 5. | Подтягивание на | 15 | 10 | 4 | 31 | 22 | 12 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

16 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|------------|---------|---------------|------------|---------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продви- нутый | стартов ый | базовый | продви- нутый | стартов ый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,6 | 5,0 | 5,5 | 4,9 | 5,3 | 5,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 220 | 185 | 220 | 195 | 155 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 38 | 29 | 15 | 34 | 27 | 14 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,17 | 3,42 | 4,44 | 3,45 | 4,20 | 5,25 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 16 | 11 | 5 | 34 | 23 | 13 |

17-18 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
|----|---|--------------------------|------------|---------|---------------|------------|---------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | продви- нутый | стартов ый | базовый | продви- нутый | стартов ый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,5 | 4,9 | 5,4 | 4,8 | 5,2 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 245 | 225 | 190 | 220 | 195 | 155 |
| 3. | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) | 39 | 30 | 16 | 34 | 27 | 14 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,12 | 3,35 | 4,35 | 3,45 | 4,20 | 5,25 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 17 | 12 | 6 | 32 | 23 | 13 |

6. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности баскетболиста.

Знание тренером-преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого баскетболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств баскетболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций баскетболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности баскетболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в учебных занятиях и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный баскетбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности баскетболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБУ ДО Спортшкола Олимп, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУ ДО Спортшкола Олимп (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

7. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

| № | Наименование оборудования | Количество |
|---|----------------------------|------------|
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Раздевалка для спортсменов | 1 |
| 3 | Баскетбольные кольца | 2 |
| 4 | Теннисные мячи | 10 |
| 5 | Мячи баскетбольные | 10 |

8. Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу допускаются специалисты со средним или высшим образованием без опыта работы.