

25

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 6

от 29 июня 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»

О.В. Плесовских

29 июня 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Баскетбол «ДЮЦ Лидер»**

возраст обучающихся 10-12 лет
срок реализации программы - 1 год
количество часов - 222
ID- номер программы в Навигаторе - 1319

Тренер-преподаватель:
Ледков Евгений Федорович

г. Нарьян-Мар
2026 г.

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Воспитание.....	15
Планируемые результаты	17
Формы аттестации.....	18
Материально-техническое обеспечение	19
Список литературы и электронных информационных ресурсов	20

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Ледков Евгений Федорович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	10-12 лет
Цель программы	Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению детей игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта
Сроки реализации программы	2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Баскетбол «ДЮОЦ Лидер» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21 апреля 2023 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

Локальные акты учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы по баскетболу обусловлена её способностью комплексно воздействовать на физическое развитие обучающихся.

Занятия позволяют целенаправленно формировать ключевые двигательные навыки и развивать такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость, координация и сила; при этом нагрузка гибко дозируется с учётом возраста и уровня подготовки учащихся, а естественные для человека движения (бег, прыжки, броски) способствуют гармоничному совершенствованию моторики и укреплению здоровья.

Не менее значим воспитательный и социально-психологический потенциал программы: командный характер игры формирует навыки сотрудничества, учит соотносить личные действия с целями коллектива, развивает ответственность, дисциплину и умение принимать решения в динамичной ситуации. Сочетание игровых, соревновательных и тренировочных методов стимулирует познавательную активность, развивает тактическое мышление и создаёт условия для социализации, тем самым обеспечивая целостное становление личности.

В итоге программа выстраивается как целостная система: средства и методы не работают изолированно, а взаимосвязаны и направлены на комплексный результат — физическое развитие, оздоровление и формирование социально активной, волевой личности.

Язык реализации - русский.

Форма обучения — очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий). При возникновении временных ограничений очных занятий по санитарно-эпидемиологическим или иным основаниям возможно обучение в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды.

Дистанционные образовательные технологии применяются для организации занятий в удалённом формате, а также для проведения консультаций, выполнения самостоятельной работы, контроля и сопровождения обучающихся с применением цифровых средств связи.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью в удалённом режиме.

Цель — обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Программа реализуется по сетевому взаимодействию с (Государственным бюджетным общеобразовательным учреждением Ненецкого автономного округа «Средняя школа № 5»).

Объем и сроки освоения. Программа разработана на один год обучения, 222 часа. Обучение рассчитано на детей 10-12 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	15-18	6 часов	10-12 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	14		14	Практические задания
2	Общая физическая подготовка		52	52	Тесты
3	Специальная физическая подготовка		29	29	Тесты
4	Техническая подготовка		37	37	Беседа
5	Тактическая подготовка	3	25	28	Выполнение практических заданий индивидуально и группой, тестирование
6	Интегральная подготовка		28	28	Контрольные игры
7	Соревнования	10	10	20	Игры
8	Инструкторская и судейская практика	2	3	5	Выполнение практических заданий
9	Контрольные и переводные мероприятия		9	9	Выполнение практических заданий индивидуально и группой, тестирование
Итого:		29	193	222	

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	3	2	2	1	14
2	Общая физическая подготовка	5	5	7	8	5	6	6	5	5	52
3	Специальная физическая подготовка	4	2	4	3	3	2	2	4	5	29
4	Техническая подготовка	6	6	4	3	6	2	5	3	2	37
5	Тактическая подготовка	2	3	4	4	4	3	2	3	3	28
6	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
7	Соревнования		4	2	2		4	4		4	20
8	Инструкторская и судейская практика		1		1		1	1	1		5
9	Контрольные и переводные мероприятия	3			3				3		9
Итого:		24	25	26	28	22	24	26	24	23	222

Содержание изучаемого курса

Программный материал состоит из нескольких разделов, охватывающих все виды спортивной подготовки обучающихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку баскетболистов.

1. Теоретическая подготовка.

Теоретический раздел Программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Практический раздел Программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления баскетболиста

5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

Физическая подготовка

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании

с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

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

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 10-15.

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах.

Обучающиеся 10-12 лет.

Бег 20 метров - испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

Прыжок в длину с места- измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

Высота подскока - к щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Метание набивного мяча (1кг.)

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

Ведение мяча 40м - проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (8-9 лет), продолжает ведение другой рукой (10-11 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

Передачи баскетбольного мяча за 30 сек. - передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130 см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Попадания из под кольца за 30сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (8-9 лет.), одной рукой от плеча (10-11 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек.

40-секундный «челночный» бег. Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

Руководить командой класса на соревнованиях.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Воспитание

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, такие как теоретическая, психологическая подготовка и воспитательная работа, играют важную роль в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Теоретическая подготовка помогает спортсменам понимать основы физической культуры и спорта. Психологическая подготовка развивает у спортсменов умение справляться со стрессом, концентрироваться и мотивировать себя. Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся дисциплины, ответственности, уважения к товарищам и тренеру. Все эти аспекты способствуют всестороннему развитию обучающегося и повышают его шансы на успех в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы: развитие личности формирование у обучающихся гражданской ответственности, социальной и правовой культуры, навыков безопасного поведения, дисциплинированности и уважительного взаимодействия с родителями, тренерами, судьями и сверстникам.

Задачи:

- Формирование уважительного отношения к родителям, тренерам, членам команды и соперникам, развитие коммуникативных и морально этических качеств.

- Развитие у воспитанников критического мышления, навыков безопасного поведения на тренировках, соревнованиях и в свободное время, профилактика деструктивных идеологий.

- Привлечение родителей к воспитательному процессу, установление взаимодействия семьи и тренера по вопросам развития, дисциплины и безопасности ребёнка.

- Создание условий для превентивной работы по предотвращению проявлений экстремизма и терроризма в среде обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- Взаимодействие с родителями и семейное воспитание.

- Правовое и патриотическое воспитание в спортивной группе.

- Пропаганда здорового и безопасного образа жизни (ОФП, режим, питание, отказ от вредных привычек).

- Профилактика девиантного поведения, агрессии, насилия, экстремизма и терроризма.

- Формирование командного духа, ответственности за себя и коллектив.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Мероприятия и формы работы:

- Родительские собрания и встречи: обсуждение целей тренировочного процесса, воспитательных задач, поведения ребёнка в группе, правил безопасности и порядка взаимодействия тренер–родитель–ребёнок.

- Индивидуальные консультации для родителей: сообщение о прогрессе, особенностях поведения и дисциплины, рекомендации по поддержке ребёнка, мотивации и соблюдению режима тренировок.

-Лекции, воспитательные беседы, пятиминутки: «Дисциплина и ответственность за свои действия», «Недопустимость оскорблений и насилия», «Уважение к тренеру и сопернику», «Безопасное поведение в спортзале», «Признаки радикализации и рисков экстремизма», «Что такое экстремизм и терроризм», «Как распознать признаки радикализации (замкнутость, агрессия, «горячие» политические темы)», «Как безопасно вести себя в интернете, к кому обратиться при подозрениях».

-Спортивные мероприятия и соревнования (подготовка к участию в традиционных спортивных мероприятиях и соревнованиях):

1. Открытое первенство ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по баскетболу (декабрь).

2. Открытое первенство ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по баскетболу (апрель).

Планируемые результаты

В результате освоения Программы, обучающиеся будут обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать о роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы спортивной подготовки;
- обладать необходимыми сведениями о строении и функциях организма человека;
- сформирован интерес к занятиям баскетболом;
- будут развиты физические качества (быстрота, гибкость, ловкость и специальной выносливости)
- будут знать приемы игры, совершенствование их в тактических действиях
- будут знать основы тактических действий (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре;
- будут участвовать в соревнованиях;
- будет сформированы дружеские отношения внутри детского коллектива.

Формы аттестации

Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся.

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия, анкетирование. игра, опрос.

Аттестация: проводится по завершении какого-то этапа реализации программы, и по завершении программы в целом, включает зачет, контрольная работа, творческая работа, выставка, конкурс, фестивали, соревнования, отчетные выставки, отчетные концерты, открытые уроки и другие.

Вид контроля	Формы	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Текущий контроль	Тестирование Выполнение практических заданий	Май
Аттестация	Тестирование Выполнение практических заданий, как индивидуально, так и группой	По окончании обучения на каждом уровне Программы или по окончании всего периода обучения

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ НАО «СШ № 5»

Спортивный инвентарь:

- набивные мячи - 30 штук;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи, № 5, 6, по 5 шт.;
- накидки разных цветов - по 8 шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гимнастические скамейки - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 5 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы -М.: Чистые пруды, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гатмен Б. , Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста - М.: АСТ: Астрель, 2007.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений - М.: Гранд, 1997.
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского - М.: Гранд, 2002.
8. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов СВ., Особенности отбора в баскетболе - М.: Физкультура и спорт, 2006.
9. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2004.
10. Портнова Ю.М.. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры - М., 1997.