

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по командному игровому виду спорта

«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации – 8 лет

Возраст обучающихся – 7-17 лет

ст-ца Каневская
2020

СОГЛАСОВАНО
решение педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»
Протокол № 5
от «31» августа 2020 года



Авторы программы:

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;

Добринко Наталья Николаевна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Рецензенты:

Гудева Валентина Анатольевна – заведующая кафедрой здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Михайлова Алена Николаевна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена с целью укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств обучающихся, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий баскетболом.

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала, рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение, в отличие от школьного курса, более глубоких приёмов избранного вида спорта «баскетбол».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018от №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Конвенции о правах ребенка.
5. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Постановления Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации ».
7. Методических рекомендаций Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

Статистические данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Цель программы: воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Для достижения поставленной цели предусматривается *решение следующих задач:*

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и физического развития;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные области предусматривают не только усвоение теоретических и практических знаний, но и участие в физкультурно-спортивных мероприятий не только в качестве участников, но и в качестве зрителей.

Баскетбол ([англ. basket](#) — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 8-17 лет (девочки-мальчики) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста.

В данной программе учебный процесс разбит на несколько уровней:

1. Базовый уровень – 6 лет обучения
2. Углубленный уровень – 2 года обучения

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Уровни подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	7-8	14-20
Углубленный уровень	2	13-14	12

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся

Результатом освоения образовательной программы является:

Обязательные предметные области

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:
для базового уровня:

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
знание этических вопросов спорта;
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"
для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; _____ развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области "основы профессионального самоопределения"

для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4. В предметной области "вид спорта"

для базового уровня:

развитие физических способностей (общих - сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость; специальные: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость); _____ овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; _____ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; _____ знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

1. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"
для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. В предметной области "судейская подготовка"

для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
знание этики поведения спортивных судей;
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта баскетбол.

3. В предметной области "развитие творческого мышления"

для

базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. В предметной области "национальный региональный компонент"

для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в Южно-Федеральном Округе.

5. В предметной области "специальные навыки"

для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта баскетбол;
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта баскетбол;
 умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебный план данной образовательной программы содержит:

1. Учебный план-график (приложение №1).
2. План учебного процесса.
3. Расписание учебных занятий (приложение № 2).

Учебный план Программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 42 учебных недель (для совместителей) и 46 учебных недель для штатных работников

Уровни подготовки	Года обучения	Часов в неделю
Базовый	1-2	6
	3-4	8
	5-6	10
Углубленный	1-2	12

План учебного процесса Программы, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации

на 42 учебные недели

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения								
		%	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области									
1.1	Теория	10	25	25	33	33	42	42	50	50
1.2.	ОФП	20	50	50	68	68	85	85	-	-
	ОФП и СФП	13	-	-	-	-	-	-	66	66
1.3.	Основы профессионального определения (ОПО)	15	-	-	-	-	-	-	76	76
1.4.	Вид спорта - баскетбол	30	76	76	102	102	130	130	155	155
2	Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры (РВС и ПИ)	15	38	38	52	52	63	63	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	24	24
2.2.	Судейская подготовка	5	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3.	Развитие творческого	5	12	12	16	16	20	20	25	25

	мышления (РТМ)									
2.4.	Национально региональный компонент (НРГ)	5	12	12	16	16	20	20	25	25
2.5.	Специальные навыки	8	20	20	25	25	34	34	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	25	25
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5	13	13	18	18	20	20	27	27
3.	Аттестация		6	6	6	6	6	6	6	6
	Итого часов		252	252	336	336	420	420	504	504
	из них: теория		25	25	33	33	42	42	50	50
	практика		205	205	279	279	352	352	426	426
	самостоятельная работа		16	16	18	18	20	20	22	22

На 46 учебных недель

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения								
		%	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области									
1.1.	Теория	10	27	27	36	36	46	46	55	55
1.2.	ОФП	20	54	54	72	72	90	90	-	-
	ОФП и СФП	13	-	-	-	-	-	-	72	72
1.3.	Основы профессионального определения (ОПО)	15	-	-	-	-	-	-	82	82
1.4.	Вид спорта - баскетбол	30	84	84	110	110	140	140	165	165
2	Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры (РВС и ПИ)	15	42	42	55	55	69	69	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	29	29
2.2.	Судейская подготовка	5	-	-	-	-	-	-	29	29
2.3.	Развитие творческого мышления (РТМ)	5	14	14	20	20	24	24	29	29
2.4.	Национально региональный компонент (НРГ)	5	15	15	20	20	24	24	29	29
2.5.	Специальные навыки	8	21	21	31	31	39	39	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	29	29
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5	13	13	18	18	22	22	27	27
3.	Аттестация		6	6	6	6	6	6	6	6
	Итого часов		276	276	368	368	460	460	552	552
	из них: теория		26	26	36	36	45	45	54	54
	практика		228	228	308	308	389	389	470	470
	самостоятельная работа		16	16	18	18	20	20	22	22

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с

физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и изложение материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Такие темы как: меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов систематически повторяются и темы указываются повторно.

Для групп базового уровня:

1. История развития спорта.
2. Места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
4. Умения и навыки гигиены.
5. Режим дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.
6. Основы здорового питания.
7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Для групп углубленного уровня

1. История развития баскетбола
2. Значение занятий ФК и С для обеспечения высокого качества жизни.
3. Этические вопросы спорта.
4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а так же условий выполнения этих норм и требований.
6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом.
7. Основы спортивного питания.

3.1.2. Общая физическая подготовка. Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. 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, вращение, махи, отведение, 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 положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, 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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. 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, 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, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в 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.) 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.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

3.1.3 *Специальная физическая подготовка. Для углубленного уровня обучения.*

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 и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стибание 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 (сжимание). 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. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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, продвигаясь 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, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.1.4 *Вид спорта.* Средствами являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы видов спорта: ходьба, бег, перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него; упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

Техническая подготовка

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+	+		
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+	+		
Остановка прыжком		+	+	+				
Остановка двумя шагами		+	+	+	+	+		
Повороты вперед	+	+	+	+	+			
Повороты назад	+	+	+	+	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+					

Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверх		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Передача мяча одной рукой			+	+	+	+	+	+

(встречные)								
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча по дугам	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты_отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом_мяча			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз		+	+	+				
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков.

Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия *в нападении и в защите.*

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для

завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система

эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика нападения

Приемы игры	Базовый уровень						Углублен ный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+		+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение			+	+	+	+	+	+
Пересечение			+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва					+	+	+	+

Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Тактика защиты

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

систему личной защиты;

систему зонной защиты;

систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга;

систему зонного прессинга;

систему смешанной защиты.

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на	+	+	+					

свободное место								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+
Против наведения на двух			+	+	+	+	+	+
Система личной защиты						+	+	+
Система зонной защиты							+	+
Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга							+	+
Система зонного прессинга							+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

В Программу включены средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций: упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка; для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе учитываются подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического

характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Развитие творческого мышления. Средства, используемые в программе, направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает *глубину мышления*. *Широта мышления* включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Упражнения, направленные на развитие *критичности мышления*, направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. *Быстрота мышления* включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Судейская подготовка для углубленного уровня. Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, таймов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

Национальный региональный компонент. Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

Специальные навыки. Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умения

идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого Программой предусмотрены: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Спортивное и специальное оборудование. Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

Методическое обеспечение программы

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В первые годы основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов баскетбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в баскетболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозированные упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировки. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих

упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать на 42 учебные недели:

Показатели учебной нагрузки	Уровень сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504
Общее количество занятий в год	126	126	168	168	210	210	252	252

На 46 учебных недель:

Показатели учебной нагрузки	Уровень сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	230	230	276	276

3.3 Методы выявления и отбора одаренных детей.

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.4. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования

Медицинское обеспечение по данной программе ведется в соответствии приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16.04.2010 №243н « Об организации оказания специализированной медицинской помощи»

1. Допуск к занятиям.

2. Медицинское обследование 1 раз в год - педиатр по месту жительства

3. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы

3.3.1. Общие требования безопасности.

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Во время проведения занятия у тренера – преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

г) Обучающийся должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера- преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне броска;

— при наличии посторонних предметов на поле;

3.3.2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;

- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера- преподавателя;

- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

3.3.3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях баскетболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

3.2.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;

- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;

- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной работы включает следующие направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года
2.	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь
3.	Родительские собрания	1 раз в квартал, по мере необходимости
4.	Культурно-спортивный праздник, посвященный 4 ноября	01.11.2020
5.	Культурно-спортивный праздник, посвященные Дню матери	22.11.2020
6.	Культурно-спортивный праздник, посвященный героям Отечества	30.11.2020
7.	Рождественские турниры	январь
8.	Культурно-спортивный праздник, посвященный 23 февраля	февраль
9.	Культурно-спортивный праздник, посвященный 8 марта	март
10.	Легкоатлетический забег, посвященный 9 мая	9 мая
11.	Выполнение нормативов ГТО	в течение года
12.	Досуговые мероприятия в летний период (по дополнительному плану)	

План профориентационной работы

Основные направления профориентационной работы в программе отражают: формирование общих представлений о современных профессиях; развитие компетентностей; потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержанием профессий; выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1.	Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения)	Сентябрь-октябрь
2	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; чемпионы и Олимпийские чемпионы; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	В течение учебного года
3.	Проведение экскурсий в средне-специальные и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества.	В течение учебного года
4.	Приобретение практических навыков судейства на внутришкольных, муниципальных, межмуниципальных соревнованиях и других мероприятиях.	В течение учебного года
5.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы.	В течение учебного года
6.	Изучение специальной литературы по избранной профессии и др.	В течение учебного года
7.	Организация встреч с ветеранами спорта	В течение учебного года
8	Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы	В течение учебного года
9	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и в физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли	В течение учебного года

10	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течение учебного года
----	---	-------------------------

5. Система контроля

5.1. Методические указания по организации промежуточного контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль
2. Промежуточная аттестация обучающихся.
3. Итоговая аттестация.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех уровнях обучения в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности учащимися.
- 2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям;
- 3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;
- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП, - выполнение контрольно-переводных нормативов;
- в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя «зачет», «не зачет»;
- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по этапам и годам обучения».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении освоения программы учебного года (в конце учебного года);

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера- преподавателя в разделе виде оценки «зачет», «не зачет»;
- в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе ««Отметка о переводе на следующий уровень сложности»».

Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» (по решению педагогического совета) для следующей категории учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на спортивные мероприятия, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;
- для заболевших учащихся, находящихся на лечении в медучреждении.
- отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;
- для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

3. Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения. *Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства*: контрольно-тестовые упражнения

Методические рекомендации по выполнению контрольных (контрольно-переводных) нормативов

Бег 20 метров (с). Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке баскетбольной площадки. Старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Скоростное ведение мяча 20 метров (с). Проводится на фиксированном отрезке баскетбольной площадки. По сигналу спортсмен стартует с ведением мяча (удобной для него рукой). Время фиксируется после пересечения спортсменом линии финиша. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Прыжок в высоту со взмахом руками (см). Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов: 1) использование ленты Абалакова; 2) использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем

подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Челночный бег 40 секунд на 28 метров (м). Проводится на фиксированном отрезке баскетбольной площадки. Дистанция 28 метров ограничена лицевыми линиями. Старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками максимальное количество раз за 40 секунд. Измеряется расстояние, которое спортсмен преодолел за данный промежуток времени. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Бег 600 метров (мин). Проводится на беговой дорожке стадиона. Старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Броски со средней дистанции (количество раз). Спортсмен выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудалённых точек за 5,5 минут. Если игрок не уложился в установленное время, то выполнение упражнения прекращается.

Точки на площадке размечаются следующим образом:

- точки 1 и 2 –слева от щита на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 –симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца – 4 метра, расстояние до точек 2,4,6,8,10 – 5,5 метров.

Игрок обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, вторая 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 и т.д.

Испытуемый сам должен подбирать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Штрафные броски (количество попаданий). Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего -подбирает мяч сам. Учитывается процент попаданий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Броски после двух шагов (количество попаданий). Спортсмены выполняют броски поочередно: с левой и с правой стороны от щита. Суммарное количество попыток составляет -10. Учитывается количество результативных

бросков, которые выполнены технически правильно. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

10) *Передачи мяча (с)*. Спортсмен стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой через пол и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой через пол и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо, подобрать свой мяч и повторить тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой через пол. Задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 1 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4.5 с)	Бег 20 м (не более 4.7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11.0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11.4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы.

1. Башкин С. Уроки по баскетболу .М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Ветков Н. Е., Спортивные и подвижные игры Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016.
3. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. Москва, 2016.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола, Фаир-Пресс,2003
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол. М.: Эксмо, 2015.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол . М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М.: ТВТ Дивизион, 2017.
8. Полиевский С.А Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 9.Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие М.: Физическая культура, 2016.
10. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010.
11. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол М.: Спорт, 2016.

5.2 Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com Международная федерация баскетбола
2. www.fibaeurope.com Европейская международная федерация баскетбола
3. www.basket.ru Российская федерация баскетбола
4. www.pro100basket.ru Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su Московская баскетбольная лига
6. www.cskabasket.com ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com лига ВТБ
8. www.euroleague.net Евролиг