

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Введено в действие
Приказом № 107
от «30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Н.Ф. Притулина
Притулина Н.Ф.
«30» августа 2019 г.

**«БАСКЕТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации: 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчики программы:

Мандрощенко Н.И., заместитель директора

Вельченко П.В., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского

межмуниципального методического центра

Притулина Н.Ф., директор МБУ ДО ДЮСШ

пгт. Чернянка
2019 год

Разработчики программы:

Мандрощенко Наталья Ивановна – заместитель директора МБУДО ДЮСШ;

Вельченко Петр Владимирович - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории;

Рецензенты:

Архипов Павел Иванович - методист Чернянского межмуниципального методического Центра;

Притулина Наталья Федоровна – директор МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации.

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

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по баскетболу в МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	страница
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА - направленность программы - характеристика вида спорта - цели и задачи - срок обучения - минимальный возраст для зачисления на обучение - наполняемость групп - планируемые результаты освоения программы учащимися	4-9
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН - календарный учебный график - план учебного процесса - расписание учебных занятий	9-13
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ - методика и содержание работы по предметным областям - рабочие программы по предметным областям - объемы учебных нагрузок - методические материалы - методы выявления и отбора одаренных детей - требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	13-38
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРООРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА - план воспитательной и проориентационной работы - календарный план соревнований	38-40
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40-51
6	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	51-52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» для МБУ ДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области (далее – «Программа») составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 06 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 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»;
- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 года № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденной приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 731»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.1. Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Основными задачами Программы являются:

- 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 их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта «Баскетбол»:

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является в России одной из популярных спортивных игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время,

захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Занятия баскетболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота баскетбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся баскетболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу рассчитана для прохождения подготовки обучающимися на базовом уровне сложности 6-ти лет, углубленном уровне сложности - 2 года и дополнительном углубленном уровне сложности 2 года.

Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет, возраст занимающихся от 6 до 17 лет.

1.3. Возраст детей, наполняемость и учебная нагрузка

Обучение осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах. Группа создается на учебный год.

Численный состав (наполняемость) группы определяется режимами учебно-тренировочной работы, образовательной программой с учетом характера деятельности, возраста обучающихся, условий работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость в группах (чел.)		Недельная нагрузка (час.)	Требования к подготовке
Базовый					
Первый год	7	15	20	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Второй год	8	15	20	6	
Третий год	9	15	20	8	

Четвертый год	10	15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Пятый год	11	15	20	10	
Шестой год	12	15	20	10	
Углубленный					
Первый год	13	12	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований
Второй год	14	12	15	12	
Третий год	15-16	6	8	14	
Четвертый год	16-17	6	8	14	

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалифицированной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка баскетболистов;
- вид спорта «Баскетбол».

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка баскетболистов;
- вид спорта «Баскетбол»
- основы профессионального самоопределения;

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры,
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий включая тренировочные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий тренером-преподавателем.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей

образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровневой сложности образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Результатом освоения образовательной программы является:

Базовый уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития баскетбола;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие горманичному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

В области вид спорта «Баскетбол»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой баскетбола;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- 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 в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по баскетболу.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

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

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футболиста специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества для баскетболиста;

- 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.

В области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Углубленный уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития баскетбола;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов баскетбола;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсменов занятий баскетболом;

- знание основ спортивного питания.

В области «общая и специальная физическая подготовка»:

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

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

В области «вид спорта «Баскетбол»:

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- формирование мотивации к занятиям баскетболом;
- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

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

В области «судейская подготовка»:

- 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 баскетболу.

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футболиста специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества для баскетболиста;
- 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.

В области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Учебный план:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- отражает наименование предметных областей;
- определяет последовательность освоения содержания программы.

2.1. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам обучения.

	Срок реализации программы -8 лет								
	Базовый уровень						Углубленный уровень		
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	
Кол-во учебных недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
Кол-во часов в неделю	6 часов	6 часов	8 часов	8 часов	10 часов	10 часов	12 часов	12 часов	
Кол-во часов в год	276 часов	276 часов	368 часов	368 часов	460 часа	460 часа	552 часа	552 часа	

2.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни подготовки				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
1.	Обязательные предметные области					
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				10-15	10-15
1.4.	Технико-тактическая подготовка	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального определения				15-30	15-30
2.	Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.	Судейская подготовка				5-10	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки											
		Базовый уровень						Углубленный уровень					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4		
	Год обучения												
	Часы в неделю:	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14		
1.	Обязательные предметные области:												
1.1.	Теоретическая подготовка	33	33	40	40	50	50	50	50	57	57		
	<i>Итого теории</i>												
1.2.	Общая физическая подготовка	66	66	63	63	74	74	63	63	53	53		

1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20	40	40	58	58	52	52	62	62
1.4.	Технико-тактическая подготовка	75	75	105	105	130	130	145	145	156	156
1.5.	Основы профессионального определения							55	55	65	68
2.	Вариативные предметные области:										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры.	40	40	53	53	64	64	55	55	64	64
2.2.	Судейская подготовка					20	20	34	34	68	68
2.3.	Специальные навыки	15	15	35	35	26	26	54	54	64	64
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26	32	32	42	42
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Контрольно-переводные нормативы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Итого практики		243	243	328	328	410	410	502	502	587	587
Общее количество часов		276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

2.4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Группа базового уровня 1-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта (баскетбол)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Группа базового уровня 2-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта (баскетбол)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Группа базового уровня 3-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (баскетбол)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Группа базового уровня 4-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (баскетбол)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Группа базового уровня 5-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (баскетбол)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Группа базового уровня 6-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (баскетбол)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Группа углубленного уровня 1-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (баскетбол)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	32
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51		33	552

Группа углубленного уровня 2-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (баскетбол)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	32
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51		33	552

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Особенностями осуществления образовательной деятельности по баскетболу являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом, возрастных и гендерных особенностей занимающихся: групповые практические и групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико - восстановительные мероприятия;
- аттестация учащихся: сдача контрольных тестов.

Дополнительные формы учебного процесса:

- посещение в качестве зрителей спортивных соревнований различного уровня.

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специальноподготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на обучение технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебнопедагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей 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 7-12 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 решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений: фронтальный, повторный; игровой; круговой.

В содержание подготовительной части занятия входят: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения. В подготовительную часть необходимо включать такие упражнения, которые не только способствуют подготовке организма обучающихся к предстоящей учебно-тренировочной деятельности, но и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

В основной части решаются следующие задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части. Сначала обучают простейшим броскам, передачам, ловле мяча, затем – способам ведения мяча, финтам, отбору мяча.

При изучении любого приёма должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия: а) ознакомление с приёмом; 2) изучение приёма в упрощённых условиях; 3) совершенствование приёма в усложнённой, приближённой к условиям игры обстановке; 4) применение приёма в игре.

При обучении техническим приёмам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать обучаемым, правильно ли выполнено действие. Для закрепления учебного материала рекомендуется предлагать выполнение различных двигательных действий в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической и физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целесообразно совмещать сразу два технических приёма. Например, нападающий выполняет финт, а защитник пытается отобрать мяч и т.д.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощённым правилам.

В заключительной части занятия тренер-преподаватель подводит итоги, отмечает положительные моменты и допущенные недостатки, даёт задание для самостоятельной работы

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Изучение нового материала. Закрепление нового материала. Фронтальная работа.	Словесные методы: рассказ, описание, объяснение. Методы зрительной наглядности: демонстрация движений, демонстрация наглядных пособий. Применение аудиовизуальных средств.	Макет баскетбольной площадки. Планшет. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Текущий контроль. Итоговый контроль
2.	Общая физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Этап начального разучивания техники действий. Стадия формирования навыка и образование двигательного умения. (Начальный этап обучения) Фронтальная работа.	Метод строго регламентированного упражнения. Метод целостного разучивания упражнений. Метод обучения действиям по частям. Метод упражнения со стандартной и переменной нагрузками. Методы упражнения комбинированного типа. Игровые методы. Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, турник, тренажеры.	Текущий контроль. Оперативный контроль. Предварительный контроль Итоговый контроль
3.	Вид спорта	Изучение нового материала. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков. Фронтальная работа. Индивидуальная работа.	Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений. Игровые методы. Практические методы: метод строгого	Спортивное оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольные кольца, спортивный зал, конусы, разметочные фишки, шесты для обводки. Спортивный инвентарь:	Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль.

			регламентированного упражнения; метод целостного разучивания упражнений; метод обучения действиям по частям.	баскетбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток.	
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия, аттестация	Мероприятия учреждения, муниципальные соревнования, областные соревнования, товарищеские, контрольные игры Прохождение аттестации.	Соревновательный метод.	Спортивное оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольные кольца, спортивный зал, разметочные фишки. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток.	Текущий контроль. Этапный контроль.
5.	Медицинское обследование	Посещение врача терапевта, врача кардиолога. Текущее наблюдение у медицинских работников учреждения.		Медицинские весы, медицинская карта учащегося.	Врачебный контроль.

3.3.Методика и содержание работы по предметным областям

3.3.1.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

3.3.2. Общая физическая подготовка.

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и

корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты).

Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению - по этому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При воспитании **гибкости** важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это как правило упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения.

Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания **быстроты**, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в баскетбол и упражнениями с выполнением технических элементов баскетбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

3.3.3. Вид спорта.

Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. **Техническая подготовка** баскетболистов, как важнейшая часть специальной физической подготовки. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей, можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо: владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

1. уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного. Разнообразие действий создается за счет сочетания приемов. С помощью их и изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;

2. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;

3. постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста. Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

а) начальную постановку техники;

б) стабилизацию ее и совершенствование;

в) достижение высшего спортивного мастерства.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки - сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, баскетболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной, т.е. она должна соответствовать их возможностям.

Рациональная техника игры в баскетбол доступна уже детям 10-12 лет. Для успешного обучения необходим квалифицированный отбор занимающихся.

Кроме того, условиями успешного обучения являются: развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой; умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов;

- совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований;

- высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;

- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
- владение системой специальных знаний.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

- развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения);
- овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения);
- соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике);
- совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике);
- умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования);
- владение специальными знаниями;
- указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные - подготовительные и подводящие - упражнения, а также упражнения по технике и тактике.

В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В итоге следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структурную группу системы движений. Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры. Распределение материала осуществляется таким образом, чтобы приемы нападения предваряли изучение соответствующих приемов защиты. Параллельно изучаются несколько приемов - вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умений, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности в постановке педагогических задач:

- а) освоить правильное исходное положение;
- б) узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направление и согласованность;
- в) добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях занимающегося в произвольном, удобном для него, темпе;
- г) достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Итак, обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите.

Таким образом, технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Рассмотрим сначала технику нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мячом, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обведения защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.

б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близкого расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

- бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

- бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

- бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

- бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

- добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

- бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину.

б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Техника ведения - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать.

Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприседа, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Техника защиты.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.

2. Технику овладения мячом и противодействия

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойки бывают:

а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону - вниз.

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;

- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

- выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника;
- выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию.

Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Итак, как нами было показано, по характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча:

- техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия

Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграл защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрока» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрока» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего, следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

3.3.4. Рабочие программы по предметным областям.

3.4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных

организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта.

Тема 2. История развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Правила соревнований по баскетболу. Нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Тема 13. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 14. Основы спортивного питания. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

3.4.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

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 100м 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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. 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 (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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). 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 столе, 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 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, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная выносливость).

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

3.4.3. Изучение техники и тактики игры для базового уровня 1,2 года обучения

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; повороты вперед; повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте; 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 с места; передача мяча одной рукой с места; ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте; ведение мяча по прямой; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места; броски в корзину двумя руками в движении; броски в корзину

двумя руками прямо перед щитом; броски в корзину двумя руками под углом к щиту; броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой с места; броски в корзину одной рукой в движении; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины.

3.4.4.Изучение техники и тактики игры для базового уровня 3,4 года обучения

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; остановка прыжком; остановка двумя шагами; повороты вперед; повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте; ловля мяча двумя руками в движении; ловля мяча двумя руками в прыжке; ловля мяча двумя руками при встречном движении; ловля мяча двумя руками при поступательном движении; ловля мяча двумя руками при движении сбоку; ловля мяча одной рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком); передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); передача мяча двумя руками снизу (с отскоком); передача мяча двумя руками с места; передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками в прыжке; передача мяча двумя руками (встречные); передача мяча одной рукой сверху; 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

36
движении; ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча на месте; ведение мяча по прямой; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места; броски в корзину двумя руками в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину двумя руками прямо перед щитом; броски в корзину двумя руками под углом к щиту; броски в корзину двумя руками параллельно щиту; броски в корзину одной рукой сверху; броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой снизу; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой с места; броски в корзину одной рукой в движении; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой под углом к щиту; броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение; пересечение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

3.4.5.Изучение техники и тактики игры для базового уровня 4,6 года обучения

Техническая подготовка: остановка прыжком; остановка двумя шагами; 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 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 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 сверху; 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 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 без зрительного контроля; ведение мяча по прямой; 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; обводка соперника с переводом под ногой; обводка соперника за спиной; обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание); броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками без отскока от щита; броски в корзину двумя руками с места; броски в корзину двумя руками в движении; броски в корзину двумя руками в прыжке; броски в корзину двумя руками (дальние); броски в корзину двумя руками (средние); броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину двумя руками прямо перед щитом; броски в корзину двумя руками под углом к щиту; броски в корзину двумя руками параллельно щиту; броски в корзину одной рукой сверху; броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой снизу; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой с места; броски в корзину одной рукой в движении; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой (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.

Тактика нападения: 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.

Тактика защиты: 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; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

3.4.6. Изучение техники и тактики игры для углубленного уровня 1,2 года обучения

Техническая подготовка: ловля мяча двумя руками при поступательном движении; ловля мяча двумя руками при движении сбоку; 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 (поступательные); передача мяча двумя руками на одном уровне; передача мяча двумя руками (сопровождающие); передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком); 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 без зрительного контроля; 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; обводка соперника с переводом под ногой; обводка соперника за спиной; обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание); броски в корзину двумя руками (добивание); броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками без отскока от щита; броски в корзину двумя руками в прыжке; броски в корзину двумя руками (дальние); броски в корзину двумя руками (средние); броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину двумя руками параллельно щиту; броски в корзину одной рукой сверху; броски в корзину одной рукой снизу; броски в корзину одной рукой (добивание); 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.

Тактика нападения: атака корзины; 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: 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.

3.5. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Эффективность подготовки баскетболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовки занимающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает фехтование к средствам специальной подготовки.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега.

В учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Упражнения на батуте.

2. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов:

3. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

4. Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, «волейбол ногами», хоккей мячом (по упрощенным правилам).

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в

дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Игры и эстафеты

Игра «День и Ночь».

В игре принимают участие две команды - «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10-15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр - полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

Игра «Простые салки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) - внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Игра «Рыбаки и Рыбки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20x20 метров). Игроки делятся на две команды - «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1-2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

Игра «Найди своего капитана».

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом, так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

Игра «Найди свой мяч».

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга - маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму - делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем

этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

3.6. Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы, руководство ею - это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа - не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек.

Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;
 - выполняют индивидуальные задания;
 - изучают литературу;
 - посещают спортивные мероприятия;
 - проводят разбор баскетбольных матчей по видео материалам и другими способами.
- Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей.

В баскетболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3x3, 6x6, 11x11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.). (Приложение)

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного баскетболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности. Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и

решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами баскетболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;

2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности баскетболистов;

- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей. Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям баскетболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся баскетболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка,

укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

IV. Воспитательная и профориентационная работа.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными баскетболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности,

обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

4.1. Организация профессиональной ориентации с учащимися (3-6 годы обучения по Программе базового уровня).

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при	Воспитательная,	ноябрь

	занятиях спортом»	познавательная, образовательная	
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
11.	Посещение музеев, выставок	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы. Аттестация проводится в форме выполнения учащимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), теоретических тестов (вопросов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля уровня подготовленности учащихся в период обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно - тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала

образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректировок в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Теоретическая часть Программы (при итоговой аттестации)

Зачет по освоению теоретической части Программы проводится во время итоговой аттестации в виде письменных ответов на вопросы.

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)

1. Начертите баскетбольную площадку: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры.
6. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
7. Как правильно начать игру?
8. В каких случаях назначаются штрафные броски?
9. Обмундирование баскетболистов. Какие к ним требования предъявляются?
10. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
11. Когда мяч считается заброшенным в кольцо?
12. Назовите основные принципы игры в защите.
13. Назовите основные принципы игры в нападении.
14. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
15. Каким образом физическая и техническая подготовка баскетболистов влияет на тактику команды?
16. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
17. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных баскетболистов.
19. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным баскетболистам.
20. Психологическая подготовка юных баскетболистов.
21. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
22. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
23. Специфика игры в стрит-бол 3x3
24. Перечень контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
25. Значение «разминки» в подготовке организма юного баскетболиста к игре.
26. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по баскетболу.
27. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам

28. Особенности режима питания юных баскетболистов.
29. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
30. Врачебный контроль и самоконтроль.
31. Организация проведения соревнований по баскетболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
32. Что означает понятие «баскетбол»? Родина баскетбола.
33. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
34. Количество судей, обслуживающих баскетбольный матч.
35. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
36. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания.

Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Уровень сложности	Год обучения	Возраст учащихся	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года
Базовый уровень сложности	1-й	8-9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	2-й	9-10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	3-й	10-11	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	4-й	11-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	5-й	12-13	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	6-й	13-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 3-й юношеский разряд
Углубленный уровень сложности	1-й	14-15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 2-й юношеский разряд
	2-й	15-16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 1-й юношеский разряд
	3-й	16-17	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, I разряд
	4-й	17-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, I разряд

Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (август). Для приема контрольных нормативов создается комиссия из числа работников, участвующих в реализации образовательной программы, утверждается график проведения промежуточной аттестации.

Теоретическая часть. Осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта

- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
б. Систематические занятия упражнениями
в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
б. Всемирная организация физической культуры и спорта
в. Всемирная ассоциация спортивного движения
г. Международный олимпийский комитет
д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка».

- а. Развитие физических качеств спортсмена
б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
д. Развитие отдельного физического качества

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
б. Физическое развитие и спорт
в. Искусство и труд
г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка
д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Сколько игроков в одной команде играет в баскетбол?

- а. 7 б. 6
в. 5 г. 9

7) Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах.
б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство.
в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

8) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
б. поддержание высокой работоспособности людей.
в. сохранение и улучшение здоровья людей.
г. подготовку к профессиональной деятельности.

9) Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а. физические упражнения б. медицинское обследование
в. лекарственные средства г. туризм

10) Что включает в себя система подготовки спортсменов?

- а. виды подготовки б. средства, методы и формы подготовки
в. систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, способствующих повышению спортивных результатов

11) Какие виды подготовки включаются в систему тренировки?

- а. физическая, технико-тактическая, психологическая

б. физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая

в. общая и специальная г. биологическая, педагогическая, спортивная

12) Какой функциональный показатель организма чаще всего используется для осуществления контроля при занятиях физическими упражнениями.

а. частота дыхания

б. частота сердечных сокращений (пульс)

в. степень покраснения лица

г. степень потоотделения

13) Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом ...

14) Процесс, происходящий в организме после завершения упражнения, заключающийся в переходе физиологических и психических функций к исходному состоянию, обозначается как...

Практическая часть

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года. Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;

- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;

- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

- **контрольные нормативы** - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

- **контрольно-переводные нормативы** - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка» «избранный вид спорта - техническое мастерство».

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м. (сек.)	4,50-4,99	5,00-5,44	5,45-5,89	5,90 и более	4,70-5,21	5,22-5,68	5,69-6,15	6,16 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	11,00-12,20	12,21-13,30	13,31-14,40	14,41 и более	11,40-12,65	12,66-13,79	13,80-14,93	14,94 и более
Прыжок в длину с места (см.)	130-117	116-104	103-72	71 и менее	115-103	102-82	81-80	79 и менее

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	24-22	21-20	19-17	16 и менее	20-19	18-17	16-15	14 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 2 года обучения (контрольно-переводные для базового уровня -1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м. (сек.)	4,33- 4,80	4,81- 5,23	5,24- 5,67	5,68 и более	4,56- 5,06	5,07- 5,51	5,52- 5,97	5,98 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	10,66 - 11,83	11,84 - 12,89	12,9- 13,98	13,97 и более	11,16 - 12,38	12,39- 13,50	13,51- 14,61	14,62 и более
Прыжок в длину с места (см.)	147- 132	131- 117	116- 102	101 и менее	132- 118	117- 105	104-99	98 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	28-26	25-23	22-20	19 и менее	23-21	20-19	18-17	16 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 3 года обучения, (контрольно-переводные для базового уровня 2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м. (сек.)	4,16- 4,61	4,62- 5,03	5,04- 5,44	5,45 и более	4,42- 4,90	4,91- 5,34	5,35- 5,78	5,79 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	10,33 - 11,46	11,47 - 12,49	12,50 - 13,53	13,54 и более	10,92 - 12,12	12,13- 13,21	13,22- 14,30	14,31 и более
Прыжок в длину с места (см.)	164- 147	146- 131	130- 114	113 и менее	149- 132	133- 119	118- 103	103 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	32-30	29-26	25-23	22 и менее	26-24	23-22	21-16	15 и менее
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы для базового уровня 4 года обучения (контрольно-переводные для базового уровня – 3 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м. (сек.)	4,00- 4,43	4,44- 4,83	4,84- 5,23	5,24 и более	4,30- 4,77	4,78- 5,20	5,21- 5,63	5,64 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	10,00 - 11,09	11,10 - 12,09	12,10 - 13,09	13,10 и более	10,70 - 11,87	11,88- 12,94	12,95- 14,01	14,02 и более
Прыжок в длину с места (см.)	180- 161	160- 143	142- 125	124 и менее	160- 143	142- 125	124- 111	110 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	35-32	31-29	28-25	24 и менее	30-28	27-25	24-22	21 и менее
Челночный бег 40с. на 28 м. (м)	183- 164	163- 146	145- 127	126 и менее	168- 150	149- 134	133- 117	116 и менее
Бег 600 м. (мин:сек)	2:05- 2:18	2:19- 2:30	2:31- 2:43	2:44 и более	2:22- 2:37	2:38- 2:51	2:52- 3:02	3:03 и более
Обязательная техническая программа для зачисления в группы базового уровня 4 года обучения								
Контрольные упражнения и тесты			Юноши			Девушки		

	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Передвижения (сек.)	13,7	14,7
Скоростная техника (сек.)	23,6	24,6
Комбинированное упражнение (сек.)	39,9	41,3
Броски с точек %	15	10
Штрафные броски	16,6	13,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы для базового уровня 5 года обучения
(контрольно-переводные для базового уровня – 4 года обучения)**

Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,94-4,32	4,33-4,75	4,76-5,15	5,16 и более	4,24-4,69	4,70-5,12	5,13-5,54	5,55 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	9,72-10,78	10,79-11,76	11,77-12,73	12,74 и более	10,44-11,58	11,59-12,63	12,64-13,67	13,68 и более
Прыжок в длину с места(см.)	189-169	168-150	149-131	130 и менее	170-152	151-135	134-118	117 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	37-34	33-30	29-26	25 и менее	32-29	28-26	25-23	22 и менее
Челночный бег 40с. на 28 м. (м)	193-173	172-153	152-134	133 и менее	175-157	156-139	138-121	120 и менее
Бег 600 м. (мин:сек)	2:05-2:18	2:19-2:30	2:31-2:43	2:44 и более	2:21-2:36	2:37-2:50	2:51-3:04	3:05 и более

**Обязательная техническая программа для зачисления в группы базового уровня 5 года обучения
(контрольно-переводные для базового уровня – 5 года обучения)**

Контрольные упражнения и тесты	Юноши		Девушки	
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Передвижения (сек.)	12,7	13,7	13,7	13,7
Скоростная техника (сек.)	20,6	23,6	23,6	23,6
Комбинированное упражнение (сек.)	37,9	39,1	39,1	39,1
Броски с точек %	20	15	15	15
Штрафные броски	20	16,6	16,6	16,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы для базового уровня 6 года обучения
(контрольно-переводные для базового уровня – 5 года обучения)**

Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,88-4,29	4,30-4,65	4,69-5,97	5,08 и более	4,18-4,62	4,63-5,04	5,05-5,46	5,47 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	9,44-10,47	10,48-	11,43-	12,37 и более	10,18-	11,30-12,31	12,32-13,33	13,34 и более

		11,42	12,36		11,29			
Прыжок в длину с места(см.)	198-177	176-157	156-137	136 и менее	179-160	159-142	141-124	123 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	40-37	36-32	31-29	28 и менее	34-31	30-28	27-24	23 и менее
Челночный бег 40с. на 28 м.	203-182	181-161	160-141	140 и менее	183-164	163-145	144-127	126 и менее
Бег 600 м. (мин.сек.)	2:04-2:17	2:18-2:29	2:30-2:42	2:43 и более	2:20-2:35	2:36-2:49	2:50-3:03	3:04 и более
Обязательная техническая программа для зачисления в группы базового уровня 6 года обучения (контрольно-переводные для базового уровня – 6 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Передвижения (сек.)	11,7				12,7			
Скоростная техника (сек.)	19,6				20,6			
Комбинированное упражнение (сек.)	37,5				38,1			
Броски с точек %	20				17,5			
Штрафные броски	23,3				20			
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1 года обучения (контрольно-переводные для базового уровня – 6 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 20 м.(с.)	3,82-4,23	4,24-4,61	4,62-4,99	5,00 и более	4,12-4,56	4,57-4,97	4,98-5,38	5,39 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	9,16-10,16	10,17-11,08	11,09-11,99	12,0 и более	9,92-11,01	11,02-12,00	12,01-12,99	13,0 и более
Прыжок в длину с места(см.)	207-185	184-164	163-144	143 и менее	189-169	168-150	149-131	130 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	42-38	37-34	33-30	29 и менее	36-33	32-29	28-26	25 и менее
Челночный бег 40с. на 28 м.	212-190	189-168	167-147	146 и менее	190-170	169-151	150-132	131 и менее
Бег 600 м. (мин.сек.)	2:03-2:16	2:17-2:28	2:29-2:41	2:42 и более	2:19-2:34	2:35-2:48	2:49-3:02	3:03 и более
Обязательная техническая программа для зачисления в группы углубленного уровня 1 года обучения								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Передвижения (сек.)	10,7				11,7			
Скоростная техника (сек.)	18,6				19,6			
Комбинированное упражнение (сек.)	35,6				36,6			

Броски с точек %	25				22,5			
Штрафные броски	26,6				23,3			
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 2 года обучения (контрольно-переводные для углубленного уровня 1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 20 м.(с.)	3,76-4,16	4,17-4,53	4,54-4,91	4,92 и более	4,06-4,49	4,50-4,90	4,91-5,30	5,31 и более
Скоростное ведение мяча 20 м. (сек.)	8,88-9,85	9,86-10,74	10,75 - 11,63	11,64 и более	9,66-10,72	10,73-11,68	11,69-12,65	12,66 и более
Прыжок в длину с места(см.)	216-193	192-172	171-153	152 и менее	198-177	176-157	156-137	136 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)	44-40	39-36	35-31	30 и менее	38-35	34-31	30-27	26 и менее
Челночный бег 40с. на 28 м.	222-199	198-176	175-154	153 и менее	198-177	176-157	156-137	136 и менее
Бег 600 м. (мин.сек.)	2:03-2:16	2:17-2:28	2:29-2:41	2:42 и более	2:19-2:34	2:35-2:48	2:49-3:02	3:03 и более
Обязательная техническая программа для зачисления в группы углубленного уровня 2 года обучения (контрольно-переводные для углубленного уровня – 1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	Юноши				Девушки			
	1-выполнение; 0-не выполнение				1-выполнение; 0-не выполнение			
Передвижения (сек.)	10,2				11,2			
Скоростная техника (сек.)	17,6				18,6			
Комбинированное упражнение (сек.)	34,6				35,6			
Броски с точек %	30				25			
Штрафные броски	30				30			

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется.

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

4.3. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.

Общая физическая и специальная подготовленность

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал). Измерение производится по общепринятым правилам отсчета прыжка в длину. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств) 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 (Р см). Затем испытуемый делает прыжок вверх с места, при этом во время прыжка и приземления он должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется лучший результат по двум попыткам.

3. Бег 20 метров (оцениваются скоростные возможности). Время 20-метрового отрезка фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

4. 40-секундный «челночный бег» (оценивается скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной боковой до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. выполняются две попытки с интервалом 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция в метрах за две попытки. Юные баскетболисты групп двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

5. Скоростное ведение мяча 2х20 м.

Игрок со старта начинает ведение мяча правой рукой на расстоянии 20 метров. Не прекращая ведение делает разворот на 180 градусов и ведет в обратную сторону левой рукой. Фиксируется общее время выполнения упражнения.

6. Бег 600 метров.

Бег на средние дистанции (600 м.) – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. Организм на средних дистанциях, начав как в спринте в анаэробного режима, использующего глюкозу, переходит на кислородное дыхание и начинает расходовать запас гликогена. Фиксируется пробегание 600 метров.

Техническая подготовленность

1. Передвижения.

Игрок находится за боковой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к боковой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки.

2. Комбинированное упражнение.

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине боковой линии, лицом к площадке) расположены 4 фишки. Первая в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, вторая на боковой линии в 6 метрах от средней линии, третья в середине площадки в 6 метрах от первой фишки и четвертая в правом углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 метра. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается

левым боком в защитной стойке к первой фишки, касается ее левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второй фишки, касается ее правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьей фишки, касается ее рукой и правым боком направляется к четвертой фишки.. Коснувшись ее правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до боковой линии 2 метра), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2м и 3м усиками в 3 - секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1 усиком. Обводит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки возле 2-го усика. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения и обязательное попадание трех бросков.

3. Штрафные броски.

Игрок выполняет 7 серий по 3 броска(21 бросок) для групп ТГ – 1, ТГ – 2 и 10 серий по 3 броска для групп ТГ – 3,4,5. После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

4. Броски с точек.

Для групп ТГ – 1, 2.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Для групп – ТГ – 3, 4, 5.

Игроки выполняют 4 серии по 10 бросков с указанных разнорасположенных и разноудаленных точек. Подсчитывается % попаданий.

5. Скоростная техника.

Стойки находятся на штрафных линиях и центральном круге. По сигналу игрок начинает ведение мяча правой рукой, проходя первую стойку выполняет перевод мяча на левую руку, на следующей стойке выполняет перевод мяча на правую руку и выполняет бросок в движении правой рукой. Подобрал мяч игрок начинает движение в обратном направлении левой рукой. На первой стойке выполняет перевод на правую руку, на второй - на левую и выполняет бросок в движении левой рукой. Время останавливается после попадания мяча в корзину. Оценивается быстрота передвижения с ведением мяча и с изменением направления, и точность попадания после броска в движении. Броски выполняются до попадания.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:

Вид спорта	Год обучение	Базовый	Разряды
Баскетбол	Первый год	Выполнение нормативов ОФП, СФП	
	Второй год	Выполнение нормативов ОФП, СФП	
	Третий год	Выполнение нормативов ОФП, СФП	III юн.
	Четвертый год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка	III юн.
	Пятый год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка	II юн.
	Шестой год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка	II юн.
Углубленный			
Баскетбол	Первый год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка	I юн.
	Второй год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка	I юн.

4.4. Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы

Ожидаемые результаты реализации программы	Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся)
Мотивированность на продолжение занятий	Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно - не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану);
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика по итогам контрольно-переводных нормативов
Социальная адаптированность	Уровень успеваемости в общеобразовательном учреждении - отсутствие отрицательной динамики и, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни; мотивация на освоение профильных профессий и специальностей.
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний.
Результативность участия в соревнованиях различного уровня	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	Положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи	Положительная динамика

VI. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2013 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции России 2.12.2013 №30530)
5. Постановления главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Министерстве юстиции России 05.03.2014 № 31522)
7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 – 100 с.

8. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. И перераб. – Пенза, 2003. -120 с.
9. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
10. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

Перечень Интернет ресурсов

<http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-basketbolu-dlya-sportivnoy/vsya-kniga.pdf>

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297760/>

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/

Приложение 1

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Свисток	штук	2
4	Секундомер	штук	1
5	Стойка для обводки	штук	4
6	Фишки (конусы)	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	5
8	Мяч теннисный	штук	5
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Мяч волейбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
12	Скакалка гимнастическая	штук	15
13	Скамейка гимнастическая	штук	4