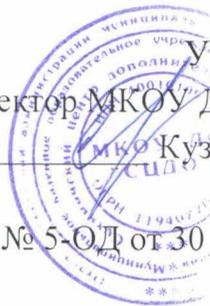


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« СУХИНИЧСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 23 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ДО «СЦДО»  
МКО Кузянова А.В.

Приказ № 5-ОД от 30 августа 2019г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА –  
БАСКЕТБОЛ

(Программа разработана на основе 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, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Авторы составители:  
Тренер-преподаватель по футболу: Калита И.В.

Сроки реализации программы:  
Базовый уровень сложности – 6 лет.  
Углубленный уровень сложности – 2 года.

г. Сухиничи  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
Учебный план .....	6
Методическая часть .....	13
Содержание работы по предметным областям .....	20
Общая физическая подготовка .....	25
Специальная физическая подготовка .....	26
Вид спорта .....	28
Различные виды спорта и подвижные игры .....	34
Развитие творческого мышления .....	36
Национальный компонент .....	38
Спортивное и специальное оборудование .....	39
Инструкторская и судейская практика .....	41
Техника безопасности .....	46
Самостоятельная работа .....	49
Психологическая подготовка .....	52
Методы выявления одаренных детей .....	53
План воспитательной работы .....	55
Система контроля и зачетные требования .....	58
Материальное обеспечение .....	75
Информационное обеспечение программы .....	76

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) по виду спорта футбол составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- 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 // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Сан.пин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014 №41
- Положение о порядке и условиях выплат компенсационного и стимулирующего характера, оказания материальной помощи работникам Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Сухиничский центр дополнительного образования» // Решение районной думы Сухиничского района от 6.06.2019

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 №939).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации Программы:** 8 лет.

### **Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.**

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков.

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

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные

движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

### **Отличительные особенности баскетбола.**

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.
- **Самостоятельность действий.** Каждый обучающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

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

**Цель Программы:** развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одарённых детей.

### Основные задачи Программы

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – баскетбол;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального 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.

### Условия реализации Программы

Программа по виду спорта баскетбол имеет **два уровня сложности:**

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

<b>Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939 - ФГТ</b>	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	блет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
---	---	------	---	----------------

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки обучающихся по этапам образовательного процесса:

1. Освоение базового уровня сложности:  
Базовый уровень сложности – 6 лет
2. Освоение углубленного уровня сложности:  
Углубленный уровень сложности – 2 года и выше.

### Задачи программы на этапах образовательного процесса

*Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы – 6 лет.*

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – баскетбол;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся.

*Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы – 2 года и выше:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – баскетбол;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

#### **Условия приёма и перехода по этапам обучения**

Приём обучающихся в группы по виду спорта «футбол», осуществляется на основании «Положения о приёме, отчислении и переводе на следующий год обучения в МКОУ ДО «СЦДО».

#### **Продолжительность освоения этапов образовательного процесса, минимальное количество обучающихся в группах, режим занятий**

Этапы образовательного процесса	Продолжительность освоения этапов (в годах)	Период подготовки	Наполняемость человек	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности	6 лет	До года	15	6
		Свыше двух лет	15	8
		Свыше четырёх лет	15	10
Этап освоения углубленного уровня сложности	2 года и выше		15	12
			15	14

#### **Формы занятий**

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

#### **Требования к качественному составу групп подготовки**

Этапы образовательного процесса	Год освоения	Качественный состав
Базовый уровень подготовки	6 лет	ОФП, СФП
Углубленный уровень подготовки	2 года и выше	ОФП, СФП, ТТМ, инструкторская и судейская практика

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- мониторинг соревновательной деятельности обучающихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Учебный план** программы содержит:

- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 5);
- Календарный учебный график (Приложение 1).

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В Программе учтено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

В Программе предусмотрено участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Калужской области в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практической деятельности:

- организация посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся.



## Учебный план

### по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта План учебного процесса (базовый уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы					
		БУС – I (6ч.)	БУС – II (6ч.)	БУС – III (8ч.)	БУС – I (8ч.)	БУС – II (10ч.)	БУС – III (10ч.)
	<b>Обязательные предметные области</b>						
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (10-25%)	50 (20%)	24 (10%)	50 (15%)	50 (15%)	42 (10%)	105 (25%)
2.	Общая физическая подготовка (20-30%)	63 (25%)	76 (30%)	84 (25%)	101 (30%)	105 (25%)	84 (20%)
3.	Вид спорта (15-30%)	63 (25%)	76 (30%)	84 (25%)	84 (25%)	126 (30%)	105 (25%)
	<b>Вариативные предметные области</b>						
1.	Различные виды спорта и подвижные игры (5-15%)	38 (15%)	38 (15%)	50 (15%)	34 (10%)	63 (15%)	42 (10%)
2.	Специальные навыки (5-20%)	13 (5%)	13 (5%)	34 (10%)	50 (15%)	42 (10%)	42 (10%)
3.	Спортивное и специальное оборудование (5-20%)	25 (10%)	25 (10%)	34 (10%)	17 (5%)	42 (10%)	42 (10%)
	<b>Всего часов в год на 42 недели:</b>	<b>252 ч.</b>	<b>252 ч.</b>	<b>336 ч.</b>	<b>336 ч.</b>	<b>420 ч.</b>	<b>420 ч.</b>

## Учебный план

### по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы	
		УУС – IV (12 часов)	УУС – V (14 часов)
	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (10-15%)	<b>50 (10%)</b>	<b>88 (15%)</b>
2.	Общая и специальная физическая подготовка (10-15%)	<b>76 (15%)</b>	<b>88 (15%)</b>
3.	Вид спорта (15-30%)	<b>152 (30%)</b>	<b>176 (30%)</b>
4.	Основы профессионального самоопределения (15-30%)	<b>76 (15%)</b>	<b>120 (20%)</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>		
1.	Различные виды спорта и подвижные игры (5-15%)	<b>50 (10%)</b>	<b>29 (5%)</b>
2.	Судейская подготовка (5-10%)	<b>25 (5%)</b>	<b>29 (5%)</b>
3.	Специальные навыки (5-20%)	<b>50 (10%)</b>	<b>29 (5%)</b>
4.	Спортивное и специальное оборудование (5-20%)	<b>25 (5%)</b>	<b>29 (5%)</b>
	<b>Всего часов в год на 42 недели:</b>	<b>504 часа</b>	<b>588 часов</b>

## План учебного процесса (базовый уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация ( в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итогова я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов	2016		321	1695			252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы ФК и С	321		+	-			50	24	50	50	42	105
1.2.	ОФП	513		-	+			63	76	84	101	105	84
1.3.	Вид спорта	538		-	+			63	76	84	84	126	105
2.	Вариативные предметные области												
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	265		-	+			38	38	50	34	63	42
2.2.	Специальные навыки	194		-	+			13	13	34	50	42	42
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	185			+			25	25	34	17	42	42
3.	Теоретические занятия	321						50	24	50	50	42	105
4.	Практические мероприятия	1695						202	228	286	286	378	315
4.1.	Тренировочные мероприятия							+	+	+	+	+	+
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	В рамках предметной области «избранный вид спорта» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий											
4.3.	Иные виды практических занятий							+	+	+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа							+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация							2	2	2	2	2	-
6.2.	Итоговая аттестация							-	-	-	-	-	2

**Расписание учебных занятий**  
на \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/окончание)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О.)</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Цель программы** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами баскетбола, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основными задачами** реализации 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;
- организация досуга и 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;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических данных, технико-тактической и психологической подготовки;
- обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддерживание высокого уровня спортивной мотивации.

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

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

обязательные предметные области базового уровня:  
теоретические основы физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;  
развитие творческого мышления;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;  
спортивное и специальное оборудование.

**Углубленный уровень** образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:  
теоретические основы физической культуры и спорта;  
основы профессионального самоопределения;  
общая и специальная физическая подготовка;  
вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:  
различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
развитие творческого мышления;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;  
спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

## **Формы обучения**

Практические занятия:

- тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в образовательную деятельность;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений восстановления организма.

Теоретические занятия:

- занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);

- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

Кроме занятий по расписанию в группе обучающимся целесообразно давать задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий способствующих повышению уровня физической подготовленности баскетболистов, укрепление их здоровья, закаливание организма и совершенствование отдельных элементов игры. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается *текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся*. Промежуточная аттестация учащихся обеспечивает установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой и является основанием для решения вопроса о переводе учащихся на следующий этап обучения. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы), утвержденные приказом директора Учреждения.

Форма итоговой аттестации: на базовом уровне – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); на углубленном уровне – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов и норматива первого спортивного разряда).

Все обучающиеся проходят медицинское обследование два раза в год.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов и уровней, на каждом из которых преследуется решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующие:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнений приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно-соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержаний необходимой работоспособности и сохранение здоровья юных баскетболистов.

Формирование групп на уровнях подготовки:

- базовый уровень - на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень;

- углубленный уровень - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших базовый уровень и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Режимы тренировочной работы.

Тренировочные занятия проводятся в первой и второй половине дня согласно расписанию. Начало занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Реализация Программы предусматривает учитывать особенности подготовки учащихся по виду спорта баскетбол, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

*Возраст* детей, участвующих в реализации программы - 8-17 лет.

*Срок реализации* программы – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 2 года.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки.

### Структура системы многолетней подготовки

Уровни сложности программы	Год обучения	Количество часов в неделю/тренировок в неделю	Наполняемость групп(мин/макс)	Минимальный возраст зачисления (лет)	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Б - 1	6/3	15-25	8-10	6/252	Выполнение требований контрольных нормативов
	Б - 2	6/3	15-20	10-11	6/252	
	Б - 3	8/4	15-20	11-12	8/336	
	Б - 4	8/4	12-14	12-13	8/336	
	Б - 5	10/3,4	12-14	13-14	10/420	

	Б - 6	10/3,4	10-12	14-15	10/420	
Углубленный уровень сложности	У-1	12/3,4	10-12	15-16	12/504	Выполнение требований контрольных нормативов, первый спортивный разряд (подтверждение)
	У-2	14/4	10-12	16-17	14/588	

\*Для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результатом освоения образовательной программы является:

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

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ **законодательства** в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

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

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных **антидопинговых правил**;

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

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

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

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

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов специальных физических упражнений;  
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований **федерального стандарта** спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:  
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;  
освоение **квалификационных требований** спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;  
умение развивать профессионально необходимые физические качества по

избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые 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 предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня

#### *История развития спорта*

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport- "игра", "развлечение") - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад. Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же

каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия. Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

#### *Основы законодательства в области физической культуры и спорта*

Ознакомление с документом «Приказ Министерства спорта России от 20 декабря 2012 г. № 221 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». Рассмотрение разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Рассмотрение приложений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Правила соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий: спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее

средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Ознакомление с условиями присвоения спортивных разрядов по баскетболу.

Рассмотрение разделов Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Рассмотрение содержания норм и требований ЕВСК, условий их выполнения по баскетболу.

#### *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

Закаливание организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания во время занятий спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения во время занятий баскетболом. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Режим дня баскетболиста. Значение суточного режима для создания оптимальных условий

для деятельности и восстановления организма. Рациональный распорядок дня спортсмена. Здоровый образ жизни как важный принцип жизнедеятельности современного человека для сохранения здоровья. Компоненты ЗОЖ. Правила ЗОЖ. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

#### *Основы спортивного питания*

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы обучающегося баскетболом в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

#### *Гигиенические знания, умения и навыки*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. 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. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви.

#### *Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом*

Создание условий для формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре и спорту. Методы и приёмы, применяемые в тренировочной деятельности:

Целеполагание и рефлексия.

Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Рефлексия конкретизирует в сознании учащихся смысл их собственной деятельности и определяет направленность целевых установок.

Мотивационная роль родителей.

Включение родителей в учебно-воспитательный процесс делают жизнь

детей ещё интересней. Разнообразие физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм занятий развивает у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и площадок.

Основные виды внеурочной деятельности:

физкультминутки и игровые перемены;

спортивные кружки и секции;

спортивные соревнования;

сдача тестов комплекса ГТО;

спортивные праздники;

дни здоровья;

дополнительные учебные курсы.

Дополнять это должны сопутствующие организационно-воспитательные мероприятия:

1. Судейско-инструкторская подготовка физкультурного актива школы.

2. Беседы и лекции на физкультурно-спортивную тему.

3. Ремонт и уборка спортивного зала. Известно, что общественно-полезный труд имеет большое воспитательное значение.

4. Вовлечение педагогов и родителей в совместные соревнования, конкурсы, викторины.

5. Освещение спортивных достижений школы в СМИ.

6. Организация участия школьников в спортивной жизни района (города) и посещения ими соревнований высокого уровня.

7. Привлечение известных спортсменов к проведению соревнований и агитационных мероприятий.

Теоретические основы физической культуры и спорта для углубленного уровня

#### *История развития баскетбола*

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь «оживить» уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### *Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни*

На сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой — поголовного ослабления здоровья школьников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. Основная масса сегодняшних детей практически не увлекается спортом, их не

интересуют уроки физической культуры. Социологические опросы населения, особенно молодёжи,

занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя».

#### *Этические вопросы спорта*

Под спортивной этикой понимается система принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере спорта. Поскольку этика регулирует отношения между субъектами деятельности, то прежде всего спортивная этика требует от них создавать, поддерживать и укреплять спортивные отношения (в том числе и спортивное поведение), объективно способствующие достижению высших результатов. Она требует уважительного отношения к партнерам, и особенно к зрителям, как к необходимому условию деятельности (всякого рода скандалы и скандальное поведение здесь

допускаются в качестве антуража, своего рода рекламы, то есть опять-таки условий, способствующих успеху деятельности). Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления своего клуба, своей организации, публичной демонстрации их престижа. Спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по

профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности. Спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

#### *Общероссийские и международные антидопинговые правила*

Определение понятие «допинг». 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. Запрещенные методы и вещества. Обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Обязанности спортсмена.

#### *Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом*

Баскетбол — интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство,

смелость. Он привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приёмов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, самым эффективным средством для всестороннего физического развития. Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем

мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодёжи.

### **Общая физическая подготовка (для всех уровней)**

#### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.*

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

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

### **Вид спорта - баскетбол**

#### **Техническая подготовка**

#### ***Базовый уровень 1, 2-й год обучения***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. 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 снизу (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 в движении. 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 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.

#### ***Базовый уровень 3,4-й года обучения***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги.

Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. 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 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. Броски в корзину одной рукой сверху 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 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 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.

### ***Базовый уровень 5,6-й год обучения***

Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. 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. 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.

### ***Углубленный уровень 1,2-й год обучения***

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками

с места. Передача мяча 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.

### ***Углубленный уровень 3,4-й год обучения***

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 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 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.

Техника нападения:

передвижение: сочетание различных способов передвижений с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях приближенных к игровым; прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов; прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорения, различных по направлению и способу передвижению;

владение мячом: передача мяча в прыжке с поворотом на 180 гр; передача мяча в сторону в движении; передача мяча в движении с поворотом на 180 гр.; передача мяча из-

за спины в движении; передача двух мячей в парах и движении; передача в тройках трех мячей в движении; передача мяча в тройках с сопротивлением; ведение мяча: ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов; ведение мяча с резким изменением направлением движения в усложненных условиях; проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защиты; сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях;

броски мяча: броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо влево; броски мяча в прыжке с поворотом на право и налево; броски мяча одной рукой с низу вверх; добивание мяча в корзину в одно касание в прыжке; броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях приближенным, к игровым ситуациям; сочетание выполнение бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты:

передвижение: сочетание способов передвижений с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях; овладение мячом: выбивание мяча при броске в движении; ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей отскочивших от щита; сочетание передвижений в защите с выполнении различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

### **Тактическая подготовка (приемы игры)**

#### ***Базовый уровень 1,2-й год обучения***

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие получению. Противодействие выходу на свободное место мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

#### ***Базовый уровень 3,4-й год обучения***

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Нападение. Пересечение. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

#### ***Базовый уровень 5,6-й год обучения***

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

#### ***Углубленный уровень 1,2-й год обучения***

Розыгрыш мяча. 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. 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.

### ***Углубленный уровень 3,4-й год обучения***

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. 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 личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применение различных систем игры в нападении; индивидуальные действия игрока с мячом: адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий; групповые взаимодействия: взаимодействие трех игроков-«наведение на двух»; взаимодействие трех игроков-«сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков-«скрестный выход»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; командные действия: эшелонированный быстрый прорыв; нападение против смешенной системы защиты; нападение с одним и двумя центровыми; применение комбинаций в ходе изученных систем нападения; нападение против зонной защиты один три один, два один два.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении; выбор места и способы противодействия при применении смешенной системы защиты; групповые действия: противодействие, взаимодействие трех игроков: «наведение на двух»; «сдвоенному заслону»; «скрестным выходом»; групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешенной системы защиты; командные действия: организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва; смешенная система защиты; зонная защита 1-3-1; 2-1-2; Противодействие игроков защиты применение изученных комбинаций.

### **Интегральная подготовка**

#### ***Базовый уровень 1-4 год обучения***

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках,

индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же — командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование — применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### ***Базовый уровень 5,6-й год обучения***

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) — ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок — накрывание, подбор — добивание. Поточное выполнение технических приемов.

6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

#### ***Углубленный уровень 1,2-й год обучения***

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения — доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера — передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере — броски мяча в корзину.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения), сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

### ***Углубленный уровень 3,4-й год обучения***

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

4. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

5. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

### **Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней)**

*Эстафета.* Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2

м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

*Передал – садись!* Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

*Быстрая передача.* Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

*Бросай – беги.* Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

*Мяч среднему.* Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

*Эстафета с ведением мяча.* Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

*Борьба за мяч.* Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

*Колесо.* Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением

мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

*Гонка мячей по шеренгам.* Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

*Вызов номеров.* Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

*Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.* Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

*Мяч своему.* Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

*Баскетбольные салочки.* Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

*Салки с передачей мяча водящему.* У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

### **Развитие творческого мышления (для всех уровней)**

Креативность — (созидательный, творческий) — творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие

в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем. Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию.

Таковыми условиями являются:

Ранее физическое и интеллектуальное развитие детей. Создание обстановки, определяющей развитие ребенка. Самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей. Предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д. Умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых. Комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству.

В творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

Научить детей мыслить в разных направлениях;

Научить находить решения в нестандартных ситуациях;

Развить оригинальность мыслительной деятельности;

Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;

Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана.

Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

Креативность учащихся стимулируется эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку. Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания, которые проводятся без участия тренера. В основу принципа сопряженного психофизического развития учащихся входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности учащихся осуществляется тренером через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм.

### **Национальный региональный компонент (для всех уровней)**

«Баскетбол – лучшая игра с мячом» утверждает известный спортивный комментатор Роман Скворцов. На Тамбовщине этот вид спорта пока не настолько популярен, как, к примеру, футбол и хоккей, но, стоит учесть, что баскетбол в Тамбовской области совсем молодой вид спорта. И уже есть чем похвастать. В 2003 году в Тамбове был создан баскетбольный клуб «ТГУ- Баскет», который был заявлен в российскую баскетбольную Первую лигу. Игроками команды были в основном студенты, а главным тренером стал Виктор Васильевич Колодин. В 2006 команда сменила свое название на БК «Тамбов» и главным тренером стал экс-игрок команды Сергей Анатольевич Конотопов. Под его руководством команда перешла из Высшей лиги Б в Высшую лигу А. В 2009 команда переходит под управление ТГУ им. Державина. Университет становится главным спонсором клуба. В сезоне 2009/2010 команда играет в Суперлиге Б, но не доигрывает сезон из-за прекращения финансирования. В том же году другая тамбовская команда под управлением Виктора Колодина выиграла первенство Первой лиги.

В 2010 на базе команды Конотопова создан «Баскетбольный Клуб Тамбов», который финансировала администрация области. В следующем сезоне 2010-2011 г.г. баскетбольная команда выступала в обновленном составе. Сменилось руководство команды и тренерский штаб. Главным тренером команды стал Виктор Васильевич Колодин. Под его руководством команда выступает в Высшей Лиге. В этот период в структуре российского баскетбола происходят изменения: Высшие Лиги «А» и «В» были объединены. В своем первом сезоне команда не показала серьезных результатов, заняв лишь 18 место и оказавшись предпоследней в таблице. 2015-й год самый лучший в недолгой истории БК «Тамбов». Второе место в чемпионате говорит само за себя. К тому же, тамбовчане играли в Кубке России с сильнейшим клубом «Зенит» (Санкт- Петербург). По итогам двухматчевого противостояния питерцы оказались сильнее, но 31 октября 2015-го они уступили нашим ребятам в первом матче 79:70.

### **Специальные навыки (для всех уровней)**

Баскетбол подразумевает быстрый темп игры, который требует от игроков определённых знаний и способностей реализовывать их быстро и качественно.

Определены 5 основных навыков в баскетболе, но лучше иметь некоторые способности во всех пяти областях, чем идеально владеть одним навыком.

1. Дриблинг (видение мяча) является важным навыком для всех баскетболистов, так как он позволяет правильно двигаться, маневрировать среди защитников противоположной команды и отдавать пас на площадке. Кроме того, дриблинг нужно выполнять одинаково хорошо обеими руками.

2. Меткий бросок. Для того чтобы набрать очки в баскетболе, вам нужно забрасывать мяч в корзину. Вы должны уметь правильно держать и метко бросать мяч в кольцо, избегая при этом защитников. Надлежащий выстрел требует правильной стойки и точного прицеливания. Обязательно научитесь четко выполнять штрафные броски и попадать в корзину в прыжке.

3. Умение быстро бегать, сильно пригодится вам в баскетболе, так как за время матча баскетболисты часто переходят от защиты к нападению и наоборот. Чем выше ваша скорость, тем вам легче будет обыгрывать защитников во время атаки на корзину соперников. Играя в защите, вы регулярно будете бегать за противником, особенно во время быстрых прорывов.

4. Способность отдать отличный пас в баскетболе — еще один важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Вы помните, что баскетбол — это командный вид спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для выстрела. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

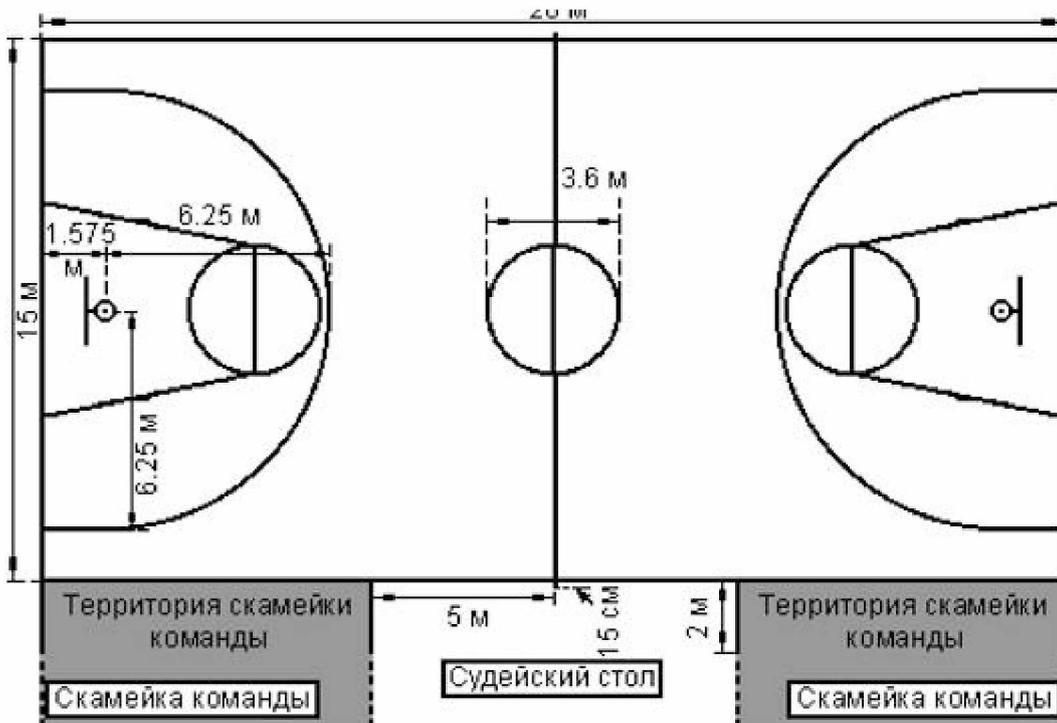
5. Последний базовый навык баскетбола, это прыжки, по которым можно понять насколько хорошо играет баскетболист. Умение прыгать высоко вам пригодится во время розыгрыша спорного броска в начале матча, а иногда и при попытке поймать пас. Высокие прыжки в обороне помогут вам заблокировать выстрел, а при нереализованной атаке подобрать мяч у корзины соперников.

### **Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней)**

Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения. Для того чтобы не ошибиться в выборе, необходимо узнать, что рекомендуют эксперты по производству, установке, технической эксплуатации баскетбольного, оборудования.

### **Игровая площадка**

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

#### Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца. Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см. Если играют профессионалы, необходимо установить это баскетбольное оборудование так, чтобы между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40–45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

#### Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании. Параметры щита для профессиональной игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1–1,3 м и высотой 0,8–1 м. Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям. Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30–40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины. В профессиональном спорте используется

баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

**Какой баскетбольный мяч выбрать**

Выбирая мяч, необходимо исходить из того, где будут играть в баскетбол: если на улице, то - мяч outdoor, если внутри помещения – indoor. Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама. Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер. Накачать мяч. Когда роняется мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см. Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

**Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча**

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г. В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г. Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет. Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

### **Инструкторская и судейская практика (для углубленного уровня)**

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

*Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня**

№п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области<sup>1</sup></b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.5.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Периоды подготовки

*Подготовительный период.* Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для баскетболиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности баскетболиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревнительной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

*Соревновательный период* представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только

непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки					
	Базовый этап подготовки				Углубленный этап подготовки	
	1 года	2 года	3,4 года	5,6 года	1,2 года	3,4 года
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-80

*Инструкторская практика.* Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 2-3 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

*Заключительный период.* Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность баскетболиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

*Переходный период* обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта технического приема.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

#### *Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу*

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Баскетболист должен находиться в состоянии оптимальной готовности

во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для баскетболиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности обучающегося.

Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию обучающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

### *1. Общие требования безопасности*

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Тренер- преподаватель должен тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- при температуре выше +15° – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15° – спортивный костюм, спортивная обувь.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.) при необходимости;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять правила игры;
- знать и выполнять инструкцию.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий.*

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, сережки, все украшения, которые могут стать причиной травмы, и т.д.);
- длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку;
- ногти должны быть коротко острижены;
- очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу;
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия;
- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

### *3. Требования во время занятий.*

Запрещается без разрешения тренера брать инвентарь и выполнять физические упражнения, находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

3.1. При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.;
- осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- без разрешения тренера не начинать выполнение упражнений и заданий;
- не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий;
- не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения;
- оказывать необходимую помощь другим обучающимся в случае необходимости.

### 3.2. Ведение мяча.

Обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### 3.3. Передача.

Обучающиеся должны:

- не выставлять пальцы вперед навстречу передачи;
- ловить мяч ранее изученным способом;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

### 3.4. Бросок.

Обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся;
- не стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;
- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висеть на кольце;

### 3.5. Во время игры обучающиеся должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.
- о своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру.

*Объемы максимальных тренировочных нагрузок*

Норматив уровня Уровни и год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Базовый уровень сложности 1 года обучения	6	3	252	126
Базовый уровень сложности 2 года обучения	6	3	252	126
Базовый уровень сложности 3 года обучения	8	4	336	168
Базовый уровень сложности 4 года обучения	8	4	336	168
Базовый уровень сложности 5 года обучения	10	3,4	420	126-168
Базовый уровень сложности 6 года обучения	10	3	420	126
Углубленный уровень сложности 1 года обучения	12	3,4	504	126-168
Углубленный уровень сложности 2 года обучения	14	4	588	168

### Самостоятельная работа

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, обучающимся даются индивидуальные задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Помимо учебных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. В период летних каникул учащиеся проводят самостоятельную физическую подготовку на основании индивидуальных планов по заданию тренера-преподавателя.

*Содержание самостоятельной работы.*

1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

3. Уметь провести планирование занятия: - постановки цели занятия и его задач; - выбора времени в режиме дня; - выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами); - частота занятий в неделю; - продолжительность одного занятия; - дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений; - средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

5. Уметь подготовить место проведения занятия: - выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы); - обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.). - подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

6. Уметь провести занятие физическими упражнениями: - выполнение разминки; - выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения); - выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования учащимися указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для учащихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

#### *Восстановительные мероприятия.*

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Педагогические средства восстановления: - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; -рациональное построение тренировочного занятия; -постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; -разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; -чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; -изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; -дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления: -создание положительного эмоционального фона тренировки; -переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; -внушение; -психорегулирующая тренировка. Медико-биологические средства восстановления: -водные процедуры закаливающего характера; -душ, теплые ванны; -прогулки на свежем воздухе; - рациональные режимы дня и сна, питания; - витаминизация; -тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления: - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; -ванны хвойные, жемчужные, солевые; -бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); -кислородотерапия; - массаж. Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирований ролевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан, следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: -в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия,

оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; - в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств, внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; - в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки направленности тренировочных, занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

- психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:  
- выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными баскетболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

### **Методы выявления и отбора одарённых детей**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так

называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах обучающихся (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). В баскетболе необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они

с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки обучающегося в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные обучающиеся испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах.

**Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня)**  
**IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого- педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

*Развивать интересы и способности школьников, создавать условия для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.*

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	июнь	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	май	Администрация
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера- преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Постоянно	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист
3.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Постоянно	Тренеры-преподаватели
4.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг	Постоянно	Тренеры-преподаватели

	под условным названием «Профессия - тренер»		
5.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Постоянно	Инструктор-методист
6.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы	В соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
7.	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	По плану работы методического объединения	Заведующий методобъединением
2.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	По плану работы Методического совета	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.	Профориентационные встречи с	В течение	Инструктор-методист

	представителями профильных учебных заведений.	года	Тренеры-преподаватели
6.	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

групповую и индивидуальную работу с обучающимися;  
 профессиональную ориентацию обучающихся;  
 научную, творческую, исследовательскую работу;  
 проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;  
 организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;  
 организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Виды и формы контроля:** *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах обучающегося. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Педагогический и медико-биологический контроль.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль за физической и технической подготовленностью обучающихся. Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенные в программу.

Медико-биологический контроль за обучающимися производится для решения двух основных задач: контроль за состоянием здоровья обучающихся; контроль за функциональным состоянием обучающихся. Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах оперативный контроль - врачебно- педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

При этом решаются задачи:

- 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;
- 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.);
- 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий. Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса и необходимых лечебно- реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена. Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции. В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся**

### **Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации**

*Промежуточная аттестация* осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;
- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;
- прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения обучающимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых учащимся результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иных подобных обстоятельств. Формой промежуточной аттестации контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП). Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения обучающихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), обучающимся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

*К итоговой аттестации* допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения); углубленного уровня – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

-теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка- сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

-избранный вид спорта–спортивная квалификация обучающегося.

Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.)

### **Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы**

#### **Вопросы по теории для всех уровней**

- 1.История развития баскетбола.
- 2.Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
- 3.Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
- 4.Правила разминки.
- 5.Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
- 6.Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
- 7.Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
- 8.Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 9.Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- 10.Формы организации спортивной тренировки.
- 11.Основные средства спортивной тренировки.
- 12.Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- 13.Понятие о гигиене и санитарии.
- 14.Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
- 15.Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
- 16.Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
- 17.Медицинский контроль и самоконтроль.
- 18.Восстановительные мероприятия при занятиях баскетболом.
- 19.Техника безопасности на занятиях.
- 20.Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
- 21.Правила соревнований. Обязанности судей.
- 22.Общепризнанная экипировка баскетболиста
- 23.Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- 24.Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
- 25.Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
- 26.Основные системы организма человека и их функции.

27. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
29. Разрешенные спортивные добавки в баскетболе.
30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

**Результатом освоения Программы** по виду спорта баскетбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теоретических основ физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей физической подготовки:*

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

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**Базовый уровень 1,2 год**

***Теория и методика физической культуры и спорта.***

*Знать:*

1. Понятие о физической культуре. Задачи физической культуры и спорта.
2. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат мышцы, их строение, функции и взаимодействие. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Понятие о гигиене и санитарии.
4. Состояние развития баскетбола в России.
5. Правила игры в баскетбол: состав, площадка и оборудование, игровая форма, игровое время, ситуации спорного броска, статус мяча, место нахождения игроков и судей, вбрасывание мяча, тайм – аут, замена игроков, игра- «проигранная лишением права», нарушение игроков.
6. Места занятий, инвентарь и оборудование.

***Техника нападения.***

*Уметь выполнять:*

1. Основная стойка баскетболиста; и основные способы передвижения.
2. Перемещение приставными шагами в различных направлениях.
3. Прыжки вверх толчком одной ногой и двумя шагами с места и в движении.
4. Остановки- двумя шагами и прыжком.
5. Повороты - на месте вперед и назад (без мяча и с мячом)
6. Ловля мяча: двумя руками на месте, в движении и с остановкой.
7. Передача мяча: двумя руками (от груди, сверху, снизу); передача одной рукой (левой, правой) от плеча снизу.
8. Броски мяча: двумя руками от груди, от головы с места; одной рукой от плеча, от головы с места и в движении, броски с различных дистанций, штрафные броски.
9. Ведение мяча: правой, левой рукой по прямой и с изменением направления и скорости: обводка правой и левой рукой.
10. Сочетание изученных приемов.

### ***Техника защиты.***

1. Техника перемещения: в защитной стойке с выставленной ногой вперед и в параллельной стойке (со ступнями на одной линии).
2. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, перехват, противодействие ведения.

### ***Тактика нападения.***

1. Индивидуальные действия: выбор места, уход от защитника и выход на свободное место для получения мяча; действия игрока с мячом; целесообразные применения передач бросков ведения.
2. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков (отдай мяч и выйди на свободное место); 2-е против 1; заслон игроку с мячом.
3. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места; основы стремительного нападения.

### ***Тактика защиты.***

1. Индивидуальные действия: выбор места защитника и его передвижения в защитной стойке по отношению к нападающему с мячом и без мяча.
2. Групповые действия: взаимодействия 2-х игроков с целью подстраховки, переключений при заслонах.
3. Командные действия: личная система защиты в области штрафного броска; организация защиты против стремительного нападения.

### ***Базовый уровень 3,4 год***

#### ***Теория***

##### *Знать:*

1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.
3. Систематический врачебный контроль за юным спортсменом.
4. Самоконтроль в процессе занятий спорта.
5. Правила игры в баскетбол и методика судейства: (права и обязанности игроков, замена игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология).

#### ***Техника нападения***

##### *Уметь выполнять:*

##### **Перемещения:**

Бег по дугам с изменением направления и скорости; бег из различных исходных положений; рывки, повороты в движении. Сочетание изученных способов перемещений. Ловля мяча. Двумя руками, и одной рукой — в прыжке с места и в движении, с выходом вперед и в стороны. Ловля одной рукой без поддержки, прием катящегося мяча одной рукой. Ловля с полуката. Передачи мяча. Снизу двумя и одной рукой — с места, в движении, после ведения и поворотов на месте, передача одной рукой от плеча и двумя руками от головы с поворотом в прыжке (движении) толчком одной ногой; в прыжке и поворотом толчком двумя ногами с места; передача одной рукой сбоку и назад. Броски мяча. Двумя и одной рукой от головы с места и в прыжке с места, одной рукой от плеча и от головы в прыжке — с места толчком двумя ногами, в движении толчком одной ногой и с поворотом на 180 градусов; броски изученными способами со среднего расстояния под разными углами с отражением от щита; бросок одной рукой снизу в

движении после ловли мяча с передачи и после ведения. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля. Со снижением, переход от обычного ведения к ведению со снижением, остановка во время ведения с продолжением его на месте. Сочетание приемов нападения.

### ***Техника защиты***

Совершенствование основных технических приемов при игре в защите против нападающего без мяча и с мячом. Накрывание мяча при броске с места, с прыжком; отбивание мяча. Борьба за отскочивший мяч от щита, корзины (с места и в движении).

### ***Тактика нападения***

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных технических приемов и игровых действий. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Групповые действия. Заслоны игроку без мяча, взаимодействие трех игроков (треугольник, тройка). Взаимодействия двух игроков при помощи заслонов в движении (наведение). Скрестный выход. Командные действия. Изучение системы быстрого прорыва с участием трех-четырех игроков и созданием численного перевеса. Совершенствование позиционного нападения (нападение через центрального).

### ***Тактика защиты***

Индивидуальные действия. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействия финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия. Проскальзывание, отступление; противодействие «тройке», «скрестному выходу».

Командные действия. Совершенствование различных вариантовличной системы защиты; основные положения при держании игроков по всей площадке («прессинг»), Зонная система защиты и ее варианты (3—2, 2—1—2). Особенности организации защиты против изученных систем нападения.

### ***Базовый уровень 5,6 год***

*Знать:*

1. Почетные спортивные звания и спортивные разряды установленные в России. Развитие баскетбола в России.
2. Понятие об утомлении и переутомлении. О вреде курения и употребления спиртных напитков.
3. Значение массажа и самомассажа.
4. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи. Кровотечения, их виды и меры остановки.
5. Основа техники и тактики игры в баскетбол. Анализ технических приемов и тактических действий.
6. Участие в судействе учебных игр на занятиях в секциях (совместно с тренером). Разбор учебных игр.

### ***Техника нападения***

Совершенствование передвижения остановок, прыжков, поворотов в различных комплексных упражнениях (на быстроту выполнения, высоту прыжка, скорость

передвижения и т. п.). Совершенствование изученных передач мяча. Двумя руками и одной в усложненных условиях (изменение направления, увеличение расстояния, сокращение времени на переход от ловли к передаче). Ловля мяча изученными способами из различных исходных положений на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка. Изучение всевозможных «скрытых» передач. . Бросок и добивание мяча. Одной рукой в прыжке с «зависанием», бросок одной рукой в прыжке после остановки. Добивание мяча одной рукой с места и с разбега. Бросок одной и двумя руками сверху вниз; бросок одной рукой в прыжке с отклонением туловища; броски со средних и дальних дистанций с сокращением времени на подготовку и при активном противодействии.

### ***Техника защиты***

Дальнейшее совершенствование основных технических приемов защитника. Освоение специальных технических приемов против известного противника. Активизация защитных действий против броска в прыжке.

### ***Тактика нападения***

Индивидуальные действия. Применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде. Групповые действия. Дальнейшее совершенствование изученных взаимодействий двух и трех игроков. Изучение взаимодействий трех игроков при помощи «сдвоенного» заслона и «наведения» на двух игроков. Разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций. Командные действия. Совершенствование стремительного нападения с помощью эшелонированного «быстрого» прорыва. Дальнейшее совершенствование позиционного нападения (нападение «двумя центрами» и серией заслонов); разучивание комбинаций, применяемых в стандартных ситуациях (при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при спорном броске). Переход от одной системы защиты, к другой во время игры. Совершенствование нападения против зонной системы защиты.

### ***Техника защиты***

Индивидуальные действия. Дальнейшее совершенствование тактических действий защитника применительно к опеке нападающих, выполняющих различные функции в команде. Групповые действия. Совершенствование изученных взаимодействий двух и трех защитников. Групповой отбор мяча. Противодействия защитников, при постановке нападающими «сдвоенного» заслона и «наведения» на двух игроков. Действия защитников в численном меньшинстве. Совершенствование организации борьбы за мяч при отскоке его от щита или корзины. Командные действия. Изучение зонного прессинга. Система смешанной защиты и ее варианты. Дальнейшее совершенствование организации защиты против освоенных систем нападения и их вариантов. Изменение систем защитных способов и вариантов по ходу игры.

### ***Углубленный уровень 1,2 год***

#### ***Теория***

*Знать:*

1. Понятие об утомляемости и восстановление энергетических затрат в процессе занятий спортом.
  2. Гигиенические требования по питанию юных спортсменов.
  3. Роль в спортивных соревнованиях в образовательной деятельности и их основные виды.
  4. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.
- Психологическая подготовка в процессе тренировки.
5. Правила игры баскетбола и методика судейства. Судейство официальных соревнований по баскетболу в качестве судьи в поле, судьи- секретаря.

### ***Техника нападения***

Дальнейшее совершенствование обучающихся в изученных технических приемах. Овладение всеми известными современному баскетболу приемами игры. Умение сочетать приемы ее в различной последовательности, овладение комплексом приемов, характерных для выполнения определенной функции, и качественное их выполнение: для центрального игрока — проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после, отскока, перемещение при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрытые передачи и т. п.; для нападающего — проходы по лицевой линии, «сбрасывание» мяча при проходах, скрытые передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.; для защитника — броски с дальней дистанции, проходы, передачи центральному игроку, дриблинг, характеризующийся сменой ритма и способами перемещений (остановки, рывки, ускорения), сбрасывание мяча при проходах и т. п.

### ***Техника защиты***

Дальнейшее совершенствование активных приемов противодействий нападающему с мячом и без него; специальных технических приемов защиты против заранее известного противника; защитных действий против основного броска нападающих - броска в прыжке. Увеличение потенциала защитных действий при борьбе за отскочивший мяч.

### ***Тактика нападения***

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальной тактики в плане подготовки к игре против конкретного противника и его действий в возможных вариантах ситуаций. Умение применять неожиданно для противника индивидуальные приемы и действия, быть инициатором остроатакующих действий.

Групповые действия. Дальнейшее совершенствование изученных взаимодействий двух и трех игроков. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях, разучивание конкретных взаимодействий в соответствии с планом игры.

Командные действия. Дальнейшее совершенствование стремительного нападения. Увеличение объема игрового времени, отводимого на применение системы быстрого прорыва. Дальнейшее совершенствование позиционного нападения. Умение эффективно вести атаку против различных систем защиты (зонной, личной и смешанной).

Разучивание определенных тактических комбинаций и взаимодействий.

### ***Тактика защиты***

Индивидуальные действия. Дальнейшее совершенствование всех приемов защитных действий, необходимых для нейтрализации нападающих противника, выполняющих различные игровые функции. Групповые действия. Совершенствование всех известных

взаимодействий двух и трех защитников. Организация защитных действий против численно превосходящих сил противника. Совершенствование организации борьбы за отскочивший мяч («треугольник отскока»). Командные действия. Дальнейшее совершенствование изученных систем защиты. Постоянное применение в игре наиболее активных форм защиты: личный и зонный прессинг. Умение переходить в процессе игры от одной системы защиты к другой, разрушая план игры противника и навязывая невыгодную ему игру в защите.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности 1,2 по баскетболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Быстрота Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

### Контрольные нормативы промежуточной (итоговой) аттестации для групп базового уровня сложности 1,2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши Б-1,2	Юноши Б-3,4	Юноши Б-5,6	Девушки Б-1,2	Девушки Б-3,4	Девушки Б-5,6
Быстрота	<b>Бег на 20 м</b>			<b>Бег на 20 м</b>		
	4,5 высокий	4,3 высокий	4,1 высокий	4,7 высокий	4,5 высокий	4,4 высокий
	4,7 средний	4,6 средний	4,5 средний	4,8 средний	4,6 средний	4,5 средний
	4,8 низкий	4,7 низкий	4,6 низкий	4,9 низкий	4,7 низкий	4,6 низкий
	<b>Скоростное ведение мяча 20 м</b>			<b>Скоростное ведение мяча 20 м</b>		
	11,0 высокий	10,6 высокий	10,2 высокий	11,4 высокий	10,6 высокий	10,8 высокий
	11,1	10,7	10,3	11,5	10,5	10,7

	средний	средний	средний	средний	средний	средний
	11,2 низкий	10,8 низкий	10,4 низкий	11,6 низкий	10,4 низкий	10,6 низкий
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b>			<b>Прыжок в длину с места</b>		
	130 высокий	150 высокий	170 высокий	115 высокий	140 высокий	160 высокий
	120 средний	140 средний	150 средний	110 средний	120 средний	140 средний
	115 низкий	130 низкий	140 низкий	100 низкий	110 низкий	120 низкий
	Прыжок вверх с места с взмахом руками					
	24 высокий	28 высокий	33 высокий	20 высокий	26 высокий	28 высокий
	23 средний	26 средний	30 средний	19 средний	24 средний	26 средний
	22 низкий	24 низкий	27 низкий	20 низкий	22 низкий	24 низкий

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на базовом уровне сложности 3-6 по баскетболу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

	Передвижения в защитной стойке (с) 11,2 высокий 11,4 средний 11,7 низкий	Передвижения в защитной стойке (с) 11,6 высокий 11,4 средний 11,9 низкий
	Скоростное ведение (с) 14,4 высокий 14,6 средний 14,8 низкий	Скоростное ведение (с) 14,8 высокий 15,0 средний 15,2 низкий
	Передача мяча (с) 13,6 высокий 13,8 средний 14,0 низкий	Передача мяча (с) 14,0 высокий 14,1 средний 14,3 низкий
	Дистанционные броски (%) 40 высокий 30 средний 25 низкий	Дистанционные броски(%) 40 высокий 30 средний 25 низкий
	Штрафные броски (%) 40 высокий 30 средний 21 низкий	Штрафные броски (%) 40 высокий 30 средний 20 низкий

### Контрольные нормативы промежуточной (итоговой) аттестации для базовом уровне3-6 (юноши)

Контрольные нормативы	Год обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год
	результат	результат	результат	результат	результат
Бег 20 м, сек	4,0	3,9	3,8	3,7	3,7
Скоростное ведение мяча 20 м	10,0	9,4	9,0	8,8	8,6
Прыжок в длину с места, см	180	190	205	210	220
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	35	36	37	37	38
Челночный бег 40 сек. на 28 м	190	200	215	223	232
Бег 600 м	2:04,0	2:03,5	2:03,0	2:02,5	2:02,0
Техническое мастерство - обязательная техническая программа:					
Передвижения в защитной стойке (с)	11,2	10,8	10,2	9,7	9,5
Скоростное ведение (с)	14,0	13,9	13,7	13,4	13,1
Передача мяча (с)	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8
Дистанционные броски (%)	40	45	50	55	57
Штрафные броски (%)	50	60	60	70	70
Спортивный разряд	-	3 юн.	2 юн	1 юн.	III

**Контрольные нормативы промежуточной (итоговой) аттестации  
для базового уровня 3-6 (девушки)**

Контрольные нормативы	Год обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год
	результат	результат	результат	результат	результат
Бег 20 м, сек	4,3	4,2	4,0	3,9	3,8
Скоростное ведение мяча 20 м	10,7	10,0	9,6	9,5	9,4
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	210	215
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	30	33	36	39	43
Челночный бег 40 сек. на 28 м	185	200	208	213	216
Бег 600 м	2:20,5	2:20,0	2:19,5	2:19,0	2:18,5
<b>Техническое мастерство - обязательная техническая программа:</b>					
Передвижения в защитной стойке (с)	11,4	11,0	10,4	9,9	9,7
Скоростное ведение (с)	14,6	14,5	14,3	14,1	13,8
Передача мяча (с)	14,0	13,8	13,7	13,5	13,3
Дистанционные броски (%)	40	45	50	55	57
Штрафные броски (%)	50	60	60	70	70
Спортивный разряд	-	3 юн.	2 юн	1 юн.	III

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на углубленном уровне сложности по виду спорта  
баскетбол**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Передвижения в защитной стойке (с) 9,5 высокий 9,6 средний 9,7 низкий	Передвижения в защитной стойке (с) 9,7 высокий 9,8 средний 9,9 низкий
	Скоростное ведение (с) 13,1 высокий 13,2 средний 13,3 низкий	Скоростное ведение (с) 13,8 высокий 13,9 средний 14,0 низкий
	Передача мяча (с) 12,8 высокий 12,9 средний 13,0 низкий	Передача мяча (с) 13,3 высокий 13,4 средний 13,5 низкий
	Дистанционные броски (%) 57 высокий 56 средний 55 низкий	Дистанционные броски (%) 57 высокий 56 средний 55 низкий
	Штрафные броски (%) 70 высокий 60 средний 50 низкий	Штрафные броски (%) 70 высокий 60 средний 50 низкий
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

### ***Методика проведения контрольных тестирований***

*Бег на 20 м* выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Обучающиеся бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

*Прыжок в длину с места.* Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

*Прыжок вверх с места толчком двух ног.* Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при

отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

*Челночный бег* может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега. Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

*Бег на 600 м* выполняется с высокого старта. Обучающиеся бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

*Обязательная техническая программа:*

*Скоростное ведение.* Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д.

Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся 8-11 лет: - перевод выполняется с руки на руку через пол - задание выполняется 2 дистанции (4броска)

2) для обучающихся 12-18 лет: - перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, деленное на количество выполненных дистанций, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется в секундах.

*Передвижение в защитной стойке.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается левым боком в защитной стойке до первого ориентира, до второго ориентира правым боком, спиной вперёд до третьего ориентира. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Передачи мяча.* Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в

высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся 8-11 лет: - передачи выполняются одной рукой от плеча - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 12-18 лет: - передачи выполняются об пол – задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, деленное на количество выполненных дистанций, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

*Броски с дистанции.* Используется для определения техники владения мячом при броске в кольцо.

Организационно-методические указания :

1) учащиеся (12 лет) выполняют 20 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек со средней дистанции, каждое попадание 5%.

2) учащиеся (13-18 лет) выполняют 20 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек.

С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

*Штрафные броски.* Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания: учащийся выполняет 10 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для учащихся 8-11 лет: - заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для учащихся 12-18 лет: - заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 10 %).

*Теоретическая подготовка.* В конце учебного года в группах проверяются специальные знания по пройденным темам по теории и методике физической культуры и спорту при помощи контрольных бесед в форме зачета.

**V.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Стойка стритбольная	Шт.	1
2.	Силовая скамья Ультра Бенг	Шт.	1
3.	Гантели 1,5 кг.	Шт.	5
4.	Гантели 2,0 кг.	Шт.	5
5.	Мяч футбольный	Шт.	1
6.	Мяч баскетбольный	Шт.	5
7.	Мяч баскетбольный малый	Шт.	5
8.	Мяч баскетбольный № 3	Шт.	7
9.	Мяч баскетбольный № 7	Шт.	2
10.	Насос для подкачки мячей	Шт.	1
11.	Сетка для переноса мячей	Шт.	1
12.	Фотоаппарат	Шт.	1
13.	Блин обрезиненный	Шт.	14
14.	Гриф	Шт.	1
15.	Гриф штанга	Шт.	1

## VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.
5. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2001.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
12. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча.
13. Утёмов В. В., Зиновкина М. М. Структура креативного урока по развитию творческой личности учащихся в педагогической системе НФТМ- ТРИЗ // Концепт. – 2013. – Современные научные исследования. Выпуск 1. – ART 53572. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53572.htm> Источник:

### Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по баскетболу

### Интернет-ресурсы

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://schoolcollection.edu.ru/>)
8. Федерация баскетбола России <http://www.russiabasket.ru/>
9. Международная федерация баскетбола <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
10. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbo> \_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Кузянова Александра Вячеславовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022