

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Принято»  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 8 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
\_\_\_\_\_ О.В. Трофимова  
Приказ от 31.08.2022 г. № 157-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Программа разработана на основе Приказа Минспорта России от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Возраст занимающихся 8-18 лет  
Срок реализации программы – 6 лет

**Составители:**

Прилипухова Ж.С. – зам. директора по УВР МБУДО «ДЮСШ №1»  
Кузнецова Ю.В. – старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2022 г.

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – баскетбол. Отличительные особенности баскетбола.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы

### **2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

### **3. Методическая часть**

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы учебных нагрузок.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

### **4. План воспитательной и профориентационной работы**

### **5. Система контроля и зачетные требования**

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
- 5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **6. Информационное обеспечение программы**

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень Интернет-ресурсов.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ».

Уровень сложности программы – базовый. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

**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 соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

#### Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по баскетболу;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта-баскетбола;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу.

#### Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в баскетбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (баскетбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры в баскетбол;
- развитие физических качеств, специфических для игры в баскетбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма средствами баскетбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Актуальность программы заключается в доступности игры для любого возраста; возможности использования средств баскетбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой баскетбола, инновационных подходов к подготовке юных спортсменов. Современный баскетбол в своем развитии основывается на повышении уровня физической подготовки игроков, гибких, вариативных тактических построениях, повышении скорости игры с приоритетом быстрого прорыва и раннего нападения, при определенном упрощении тактических схем игры и уменьшении времени их реализации.

Ведущими методами в процессе обучения баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. Соревновательный метод представляет собой специально организованную

соревновательную деятельность. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и официальными соревнованиями. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МБУ ДО «ДЮСШ №1» города Алексина (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта - баскетбол; различные виды спорта и подвижные игры, творческое мышление, спортивное и специальное оборудование.

## **1.2. Характеристика вида спорта – баскетбол. Отличительные особенности баскетбола.**

**Баскетбол** (англ. *Basket* - корзина, *ball* — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там, в качестве гостя).

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 своей команды.

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. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не 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 овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА)).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

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 детей, всестороннего развития их физических и психических качеств.

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.

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице.

Дисциплины вида спорта – баскетбол  
(номер-код – 014 000 26 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
Мини-баскетбол	014 03 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я

**Отличительные особенности баскетбола.**

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Поэтому обучение игре не вызывает затруднений в любом возрасте.  
Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, 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 спортсмен 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 занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Для обучения баскетболу по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий баскетболом, и выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек) обучаются отдельно. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года с согласия Учредителя.

### 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по образовательной программе составляет 6 лет, минимальный возраст для зачисления 8 лет.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Для обучения баскетболу по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий баскетболом, и выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек) обучаются раздельно. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года с согласия Учредителя.

Продолжительность занятий по годам обучения составляет:

1-2 годы обучения - 6 академических часов в неделю (три занятия по 2 академических часа);

3-4 годы обучения - 8 академических часов в неделю (четыре занятия по 2 академических часа);

5-6 годы обучения - 10 академических часов (пять занятий по 2 академических часа).

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием на учебный год. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Уровень сложности программы	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической и специальной подготовке на начало уч. года
Базовый уровень сложности	1	6	8	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, техника
	2	6	9	15	
	3	8	10	15	
	4	8	11	15	
	5	10	12	15	
	6	10	13	15	

### 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Результатом освоения образовательной программы является:

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

- 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 «общая физическая подготовка»:*

- 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 «вид спорта»:*

- 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 «различные виды спорта и подвижные игры»:*

- 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 «развитие творческого мышления»:*

- 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 «спортивное и специальное оборудование»:*

- 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.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

<b>Год обучения</b>	<b>В предметной области «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут уметь выполнять:</b>
по окончании первого года обучения	общеразвивающие упражнения и комплексы; комплексы общеподготовительных упражнений; бег с различной скоростью и на разные дистанции; разновидности бега и перемещений; упражнения на сопротивление с партнёром; упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости
по окончании второго года обучения	общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость; задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча; играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве; контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.
по окончании третьего года обучения	общеразвивающие упражнения и комплексы; комплексы общеподготовительных упражнений; упражнения и комплексы специальной физической подготовки; бег с различной скоростью и на разные дистанции; разновидности бега и перемещений; подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; комплексы упражнений, развивающие физические кондиции баскетболистов; упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств; контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании четвертого года обучения	комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; упражнения и комплексы специальной физической подготовки; бег с различной скоростью и на разные дистанции; составлять индивидуальные планы тренировки по общей физической подготовке; подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании пятого года обучения	общеразвивающие упражнения и комплексы с предметами и без, в парах; комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений; упражнения и комплексы специальной физической подготовки; бег с различной скоростью и на разные дистанции; разновидности перемещений с мячом и без мяча; подвижные игры с элементами баскетбола; комплексы упражнений, развивающие физические кондиции баскетболистов; упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании шестого года обучения	комплексы общеподготовительных упражнений; упражнения и комплексы специальной физической подготовки; упражнения на силу, выносливость, гибкость; подвижные игры с элементами баскетбола; судейство учебных игр по правилам; комплексы упражнений, развивающие физические кондиции баскетболистов; упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
<b>В предметной области «Вид спорта (баскетбол)» обучающиеся будут демонстрировать:</b>	
по окончании первого года обучения	умение играть по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол; умение выполнять основные элементы техники игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски); умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками; выполнение простых

	групповых тактических взаимодействий; выполнение индивидуальных действий против соперника; умение ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий; применение способов самостраховки при неожиданном падении.
по окончании второго года обучения	выполнение ведения мяча с изменением направления в различных стойках; владение техникой броска одной рукой с места и в движении; умение применять основы атакующих и защитных действий; умение применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; умение оценивать игровую ситуацию; умение осуществлять переход от обороны к атаке; умение выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях; умение выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении; умение оценивать свои игровые действия
по окончании третьего года обучения	владение основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча); владение технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; умение оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации; умение оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников; гибкое тактическое мышление во время игры; выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в атаке; выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в защите; умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях; выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.
по окончании четвертого года обучения	выполнение технико-тактических действий в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); выполнение технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча на месте и в движении; ведение мяча без зрительного контроля; применение персональной защиты; умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях различного уровня; выполнять групповые тактические взаимодействия; выполнять индивидуальные действия против противника; умение выполнять судейство учебных игр.
по окончании пятого года обучения	выполнение технических приемов и командно-технических действий в нападении и защите; умение атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применение позиционного нападения и зонной защиты; игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; умения вести протокол соревнования.
по окончании шестого года обучения	ведение, передачу и бросок мяча с сопротивлением защитника; игру в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга; умения передвигаться с мячом в руках без зрительного контроля и взаимодействовать с партнерами; выполнение индивидуальных технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча; реализацию численного преимущества посредством паса; участвовать в соревновательной деятельности.
<b>В предметной области «Другие виды спорта и подвижные игры» обучающиеся приобретут умения и навыки</b>	
точного и своевременного выполнения заданий, связанных с обязательными для всех в подвижных играх правилами; развития профессионально необходимых физических качеств в баскетболе средствами других видов спорта и подвижных игр; соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; сохранения собственной физической формы.	

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебно-тренировочного процесса.**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики баскетбола. Таким образом, при

составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и контрольные игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Учебный план рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области %						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	12 %	12 %	10 %	10 %	10 %	10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	30 %	30 %	25 %	25 %	30 %	30 %
1.3.	Вид спорта	20 %	20 %	25 %	25 %	30 %	30 %
2.	Вариативные предметные области %						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14 %	14 %	13 %	13 %	10 %	10 %
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	8 %	8 %	10 %	10 %	8 %	8 %
2.3.	Развитие творческого мышления	10 %	10 %	12 %	12 %	8 %	8 %
3.	Самостоятельная работа	4 %	4 %	4 %	4 %	3 %	3 %
4.	Промежуточная аттестация	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %
	Итого:	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

**2.2. План учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
Обязательные предметные области (кол-во часов)							
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	30	34	34	42	42
	История развития избранного вида спорта	4	4	4	4	5	5
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	3	3	4	4
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	4	4	5	5
	Основы спортивной подготовки	5	5	6	6	8	8
	Сведения о строении и функциях организма	5	5	6	6	6	6
	Гигиенические знания, умения и навыки	3	3	4	4	5	5
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3	4	4	5	5
	Требования техники безопасности и охраны труда	1	1	2	2	2	2

	Основы спортивного питания	2	2	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	75	75	84	84	126	126
	Освоение комплексов физических упражнений	+	+	+	+	+	+
	Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья	+	+	+	+	+	+
	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости)	+	+	+	+	+	+
3.	Вид спорта	55	55	84	84	126	126
	техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
	техничко-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+
	психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+
	интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+
	участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	+	+	+	+	+	+
Вариативные предметные области (кол-во часов)							
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	35	35	44	44	42	42
5.	Спортивное и специальное оборудование	20	20	34	34	34	34
6.	Развитие творческого мышления	25	25	40	40	34	34
7.	Самостоятельная работа	10	10	13	13	12	12
8.	Промежуточная аттестация	2	2	3	3	4	4
	Итого:	252	252	336	336	420	420

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

#### Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Одна из главных задач состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного изучения специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки. В процессе теоретических занятий обучающиеся знакомятся с правилами соревнований, учатся вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса, изучают антидопинговую политику в спорте, основы методики тренировки и методики

развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) в баскетболе.

№ п/п	Наименование разделов	Краткое содержание разделов
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности.
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки баскетбола. История развития в России и за рубежом.
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований. Краткая характеристика соревнований, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта. Общероссийские антидопинговые правила.
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем органов.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом, гимнастическому залу и оборудованию. Навыки личной гигиены. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
8.	Основы спортивного питания	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.
10.	Требование техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития

		двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально - психологическая подготовка.
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент.
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. Главным в выборе средств ОФП является их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение. Начиная с 4 года обучения, основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

#### **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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.*

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

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

отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

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

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

Основными задачами данной предметной области программы являются: обучение технике и тактике игры в баскетбол, обеспечение обучающимся игровой практики, участия в официальных соревнованиях различного уровня.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.



Основные задачи технической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

### **Техническая подготовка в процессе занятий.**

#### 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.

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

Задачи тактической подготовки: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и команды; изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу. Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий. Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций.

Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технически навыков и тактических умений. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

### **Тактическая подготовка в процессе занятий.**

#### 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.

### **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 способа 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.

### **Различные виды спорта и подвижные игры.**

Основу технического мастерства спортсменов составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат. Баскетболисту необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Для достижения устойчивого навыка в тренировочном процессе баскетболистов используются навыки, полученные в других видах спорта.

**Лёгкая атлетика.** Специальные легкоатлетические упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны быть кратковременными и выполняться многократно на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие: бег (на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, «толчковый бег»), ускорения, бег на выносливость, имитация бега («велосипед», бег по воздуху), прыжки (прыжки через препятствия, прыжки на месте из различных И.П., подскоки, многоскоки, скачки на одной ноге), броски набивного мяча из различных исходных положений, махи ногами (с опорой, без опоры, с хлопками). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Кроссы до 1000м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**Гимнастика** не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. В качестве общеразвивающих и подготовительных упражнений могут быть использованы как обычные гимнастические упражнения, так и упражнения для развития специальных качеств баскетболиста: гимнастические упражнения; упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами.

### **Подвижные игры.**

*Эстафета.* Играют две - три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 - 5 стоек 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.**

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 у 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.

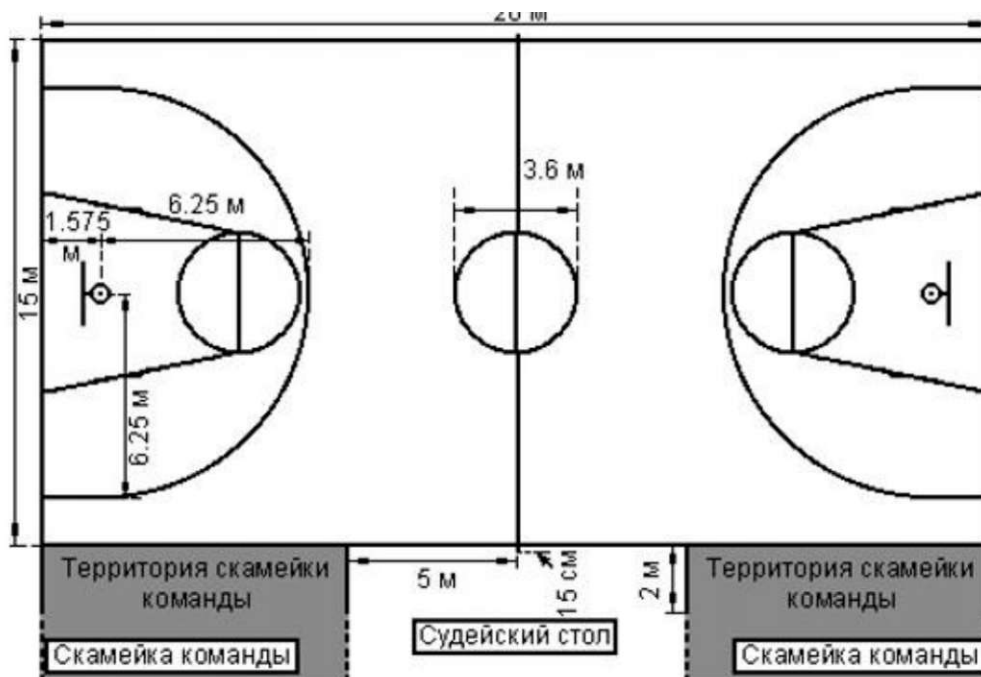
Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

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.

### Спортивное и специальное оборудование.

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 без каких-либо преград.



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.

### 3.2. Объемы учебных нагрузок

Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
1-2-ой	6 часов	3	252 часа
3-4-ый	8 часов	4	336 часов
5-6-ой	10 часов	5	420 часов

### 3.3. Методические материалы.

#### Средства и методы спортивной тренировки.

Большое значение для реализации целей подготовки баскетболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия - практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

### ***Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия.***

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки.

Продолжительность занятий зависит от года обучения. Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления. Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют мало интенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

### ***Средства и методы спортивной тренировки.***

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в баскетбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований (беседа, рассказ, объяснение).

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов (видеоматериалы, наглядные пособия, пример).

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности (метод строго регламентированного упражнения; метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод, соревновательный метод).

### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### **Общие требования безопасности.**

К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости) внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы: - возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности; - возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования. К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и схему эвакуации. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь. Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

После перенесённых травм или заболевания обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов. Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения. За нарушение требований инструкции участники педагогического процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 10 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения;
- наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции;
- исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия, отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настируганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

Убрать со спортивной одежды все колющие предметы.

#### До начала занятий тренер-преподаватель обязан:

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;
- проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;
- выдать обучающимся необходимый инвентарь.

При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводятся.

Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

#### Требования безопасности во время занятий.

- Тренер-преподаватель обязан во время тренировочных занятий неотлучно находиться с обучающимися.
- Начинать занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделить мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
- Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении.
- Ознакомить обучающихся с правилами страховки и само страховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
- Организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
- Обеспечивать во время занятий необходимую дисциплину.
- Внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки устанавливать в соответствии с уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.
- Следить, чтобы во время тренировочных занятий на площадках не было посторонних лиц и предметов.
- Поручать обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Следить за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

#### При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

- Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.
- Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.
- Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.
- Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
- Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.
- Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.
- Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.
- Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.
- Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.
- Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

#### Дополнительные меры безопасности:

- Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
- Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
- Перед отработкой защитных действий необходимо обучить детей технике всех способов падения и приземления.
- Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы. Не допускать, чтобы обучающиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

#### Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

- Организовано вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.
- Закрывать все окна, форточки, двери.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Отключить электроосвещение.
- Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

## **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №1» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Воспитательная работа в ДЮСШ направлена на:

1. Укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
2. Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
3. Формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.
4. Нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и воспитанников.
5. Снижение уровня безнадзорности детей.
6. Положительное поведение в школе, в спортивной школе и социуме.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно - этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем



эталон, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

### **План воспитательной работы на учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях

5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ №1»
6	Беседы и лекции о спортивной жизни города и России, о жизни и спортивных достижениях баскетболистов, чей опыт используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
7	«Активный отдых - каким он должен быть»: - Посещение местных достопримечательностей, - Прогулки в парках	В течение учебного года, при поездках на соревнования и учебно-тренировочные сборы в другие города
8	Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
9	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
10	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
11	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
12	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
13	Беседы на тему: «Права и обязанности обучающихся ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
14	Основные спортивные понятия: «Основные термины в избранном виде спорта»	В течение учебного года
15	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
16	Дни рождения обучающихся: - День именинника	В течение учебного года
17	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
18	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
19	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

**Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков,

воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

#### Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на этапы, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

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

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности обучающегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися 6 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера - преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные нормативы для зачисления в группу 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	120	125	130
	девочки	115	120	125
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	24	26	28
	девочки	20	22	24
Бег на 20 м (с)	мальчики	4,9	4,7	4,5
	девочки	5,1	4,9	4,7
Челночный бег 40 с на 28 м	мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	мальчики	21	23	25
	девочки	18	20	22
<b>Техническая подготовка</b>				
Передвижение в защитной стойке (с)	мальчики	16,9	14,0	12,0
	девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение мяча 20 м	мальчики	11,8	11,4	11,0
	девочки	12,2	11,8	11,4
Передачи мяча (с), попадания	мальчики	17,9	17,2	16,5
	девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	мальчики	15	22	32
	девочки	15	22	32

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора обучающимися не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы 2,3-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	140	145	150
	девочки	130	135	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	24	26	28
	девочки	20	22	24
Бег на 20 м (с)	мальчики	4,9	4,7	4,5
	девочки	5,1	4,9	4,7
Челночный бег 40 с на 28 м	мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	мальчики	27	29	31
	девочки	24	26	28
<b>Техническая подготовка</b>				
Передвижение в защитной стойке (с)	мальчики	13,0	12,0	11,5
	девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение мяча 20 м	мальчики	11,8	11,4	11,0

	девочки	12,2	11,8	11,4
Передачи мяча (с), попадания	мальчики	15,9	15,2	15,0
	девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	мальчики	15	20	25
	девочки	10	15	20

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора обучающимися не менее 27 баллов.

#### Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы 4, 5-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	160	165	170
	девочки	145	150	155
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	30	32	34
	девочки	25	27	29
Бег на 20 м (с)	мальчики	4,5	4,2	4,0
	девочки	4,8	4,5	4,3
Челночный бег 40 с на 28 м	мальчики	162	165	168
	девочки	144	147	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	мальчики	32	34	36
	девочки	28	30	32
<b>Техническая подготовка</b>				
Передвижение в защитной стойке (с)	мальчики	11,2	11,0	10,7
	девочки	11,7	11,2	11,0
Скоростное ведение мяча 20 м	мальчики	10,8	10,4	10,0
	девочки	11,5	11,1	10,7
Передачи мяча (с), попадания	мальчики	14,8	14,5	14,0
	девочки	15,3	14,9	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	26	30	32
	девочки	28	25	30

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора обучающимися не менее 27 баллов.

#### Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы 6-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	190	195	200
	девочки	160	165	170
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	30	32	34
	девочки	25	27	29
Бег на 20 м (с)	мальчики	4,5	4,2	4,0
	девочки	4,8	4,5	4,3
Челночный бег 40 с на 28 м	мальчики	162	165	168
	девочки	144	147	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	мальчики	35	37	39
	девочки	31	33	35
<b>Техническая подготовка</b>				
Передвижение в защитной стойке (с)	мальчики	10,6	10,3	10,0
	девочки	11,0	10,7	10,3

Скоростное ведение мяча 20 м	мальчики	10,8	10,4	10,0
	девочки	11,5	11,1	10,7
Передачи мяча (с), попадания	мальчики	14,2	13,5	12,9
	девочки	14,5	13,7	13,5
Дистанционные броски, %	мальчики	32	34	37
	девочки	30	32	34

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора обучающимися не менее 27 баллов.

## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

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 ложиться 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.



### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности;
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- Перевод обучающихся на следующий год обучения Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся 5 и 6 годов обучения, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

#### **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. Спортсмены 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.

*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 ведет 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 (4 броска)

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 вперед 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 передает его партнеру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнера №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 «мертвую» 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 «мертвую» точку - запрещен.

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 культуре и спорту при помощи контрольных бесед в форме зачета.

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **6.1. Список литературы**

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Типовая тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), 2012 год, (авт. - Макаров Н.В., Пилюк Н. Н., Рыжков А., Марьясин С. Л., Фаизов И. Ф.).

### Литература по виду спорта

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. Суслова, 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>

### **6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ [кыр://минобрнауки.рф/](http://кыр://минобрнауки.рф/)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).