

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилюйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилюйский улус (район)»
Муниципального района «Вилюйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «__» 2021 г.

Приказ № 81 &5 от 10 сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

**Уровень программы: Базовый
Срок реализации программы: 3 год
Возрастная категория: от 10 до 18 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 2023**

Разработчики программы:
Калачикова Екатерина Христофоровна – заместитель
директора по учебно – воспитательной работе
Софронов Прокопий Семенович – тренер-преподаватель
по баскетболу

Вилюйск – 2021 год

Оглавление

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	18
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
2.		
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации	22
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	23
2.5.	Методическое обеспечение программы	25
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы	27

1. Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Направленность: дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта баскетбол и ориентирована на укрепление здоровье, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее - Приказ № 2).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Новизна программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течении года.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чертедование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ» возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол ([англ. basket](#) — корзина, [ball](#) — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

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

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и с квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей от 10 до 18 лет, общее количество часов 342 часов на 38 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

На обучение по Программе принимаются дети от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Уровень программы – Базовый

Формы обучения: Форма занятий - очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО ДЮСШ, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 5 до 25 человек.

Срок реализации: Программа на 3 года рассчитана на 38 учебных недель.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на

расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; Zoom, WatsApp, ютуб, электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском и на якутском языках.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовки
ЭНП1	1 год	10	16	25	15	6	Выполнение нормативов ОФП
ЭНП 2	1 год	11	14	20	15	9	Выполнение нормативов ОФП
ЭНП 3	1 год	12	14	20	15	9	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

1.2. Цели и задачи программы

Основная цель Программы - создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
- Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
- Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта.

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действий защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки баскетболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области:

Теоретическая подготовка (теория), Физическая подготовка, Избранный вид спорта (баскетбол), Различные виды спорта и подвижные игры. (Таблица № 1).

Таблица № 1

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Спортивно-оздоровительная группа		
		Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка	21	21	21
2.	Общая физическая подготовка	93	93	93
3.	Специальная физическая подготовка	31	50	50
4.	Техническая подготовка	95	148	148
5.	Тактическая подготовка	42	42	42
6.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
7.	Подготовка и сдача нормативов	6	6	6
	Общее количество часов	308	380	380

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный теоретический материал для занятий с обучающимися:

Тема. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Тема. Режим дня и личная гигиена. «Профилактика covid-19».

Тема. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Тема. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема. Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Тема. Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Тема. Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности обучающегося.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскoki, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскoki. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Представлен материал баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам.

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать

согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент». «Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних досоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди,

низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае – индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

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

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

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

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

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

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда

овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. Необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

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

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

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

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

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

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

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

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

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

Тактика защиты.

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

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия – это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, В перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

6. УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Тема занятий 6.2. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Для СОГ участие школьных и районных соревнованиях.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

8. ПОДГОТОВКА И СДАЧА НОРМАТИВОВ

Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

Воспитательная работа

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала обучающегося. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого обучающегося.

Тренер:

• формирует мотивацию к обучению каждого отдельного обучающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения, обучающегося в социум, формирования демократической культуры в группе и учреждении.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга обучающихся, посещение региональных и всероссийских соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Воспитание обучающихся - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях.

Воспитание обучающегося осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школе.

Работа тренера - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед тренерским коллективом учреждения, и ситуации в спортивно-оздоровительных группах, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поэтапное восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающих социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

В своей работе тренер постоянно заботится о здоровье своих обучающихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах обучающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности обучающегося, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта обучающегося. Тренер может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера определяется спецификой спортивной школы и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы тренера определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью группы, в которой происходит развитие и самоопределение обучающихся. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На этапе начальной подготовки преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Электронное обучение с применением дистанционных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемы результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе

«Баскетбол», обучающийся должен:

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.

2. Историю игры баскетбол.

3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты

2. Техникой приема и передачи мяча, дриблом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью

3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи обучения.

1-ый год:

1. Приобретение основ теоретических знаний.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3. Формирование стойкого интереса к занятиям.

4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Ознакомление с основными приёмами техники.

7. Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.

8. Привитие навыков соревновательной деятельности.

9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

2-ой год:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – с сентября 2021 г.
2. Окончание учебного года – по май 2022 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года - 38 недели учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Базовый уровень сложности программы – от 6 часов в неделю;
5. Начало занятий - 11.00, окончание занятий – 20:00.
6. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Таблица № 2.1

ЭНП2

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	4	2	2	21
2	Общая физическая подготовка	10	10	11	14	6	12	10	10	10	93
3	Специальная физическая подготовка	4	2	3	4		4	4	4	6	31
4	Техническая подготовка	8	11	11	11		13	13	14	12	95
5	Тактическая подготовка	4	4	8	8		4	2	4	8	42
6	Учебные и тренировочные игры	2	2	2			4	4	4	2	20
7	Подготовка и сдача нормативов					6					6
Итоговая											
ВСЕГО ЧАСОВ:											308

Таблица № 2.2

ЭНП 2

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	4	2	2	21
2	Общая физическая подготовка	10	10	11	14	6	12	10	10	10	93
3	Специальная физическая подготовка	4	6	7	6		6	6	6	9	50
4	Техническая подготовка	10	18	22	18		22	22	18	16	148
5	Тактическая подготовка	4	4	8	8		4	2	4	8	42
6	Учебные и тренировочные игры	2	2	2			4	4	4	2	20

7	Подготовка и сдача нормативов					6				6
	Итоговая									
ВСЕГО ЧАСОВ:										380

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контролльном и соревновательном занятии.

Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов (Таблица № 3,4), оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).

Таблица № 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по физической подготовке

Таблица № 3

№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **Челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За

каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

Таблица № 4

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по технической подготовке**

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

2.4. Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой.

Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки

аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого- либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерии и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек. После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает

воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающегося. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый обучающийся должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство обучающегося. Тренер должен постоянно приучать воспитанников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям.

Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У обучающихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, обучающиеся непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления.

Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка на протяжении всего периода предусматривает:

- воспитание идейной направленности и дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентированной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

2.6. Список литературы

1. А.Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе [Текст]: учебник/ Каинов А.Н. Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2016г - 167 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2017.
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
8. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2004.-35с.

9. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие/ Калининградский университет – Калининград, 2004. – 162 с.
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2014.
11. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008.
12. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие/ Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование.) (эл.библиотека Знаниум).
13. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009

Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. <http://www.kubansport.ru/><http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

