

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
(МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район)**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

Протокол № 2
« dd » 12 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район



Ю.К. Чернышев
_____ 2020 год

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

Срок реализации 8 лет

Составители программы:

Кузнецов Сергей Владимирович, тренер-преподаватель по баскетболу МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

Романько Ольга Николаевна, инструктор-методист МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Рецензент:

А.М. Глазин, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Ю.П. Костецкий, старший тренер-преподаватель по баскетболу МБУДО «ДЮСШ №1» МО
Динской район, Заслуженный тренер России

станция Динская
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Методическая часть	18
4. Воспитательная и профориентационная работа	47
5. Система контроля и зачетные требования	50
6. Перечень информационного обеспечения	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (далее – программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказ Минспорта России от 10.04.2013г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ.

Данная программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка баскетболистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения:

1. Базовый уровень сложности:

1-3 год обучения (срок обучения – 3 года)

4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)

2. Углубленный уровень сложности:

7-8 год обучения (срок обучения – 2 года).

1.1. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
3. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и 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.
6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
7. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

Баскетбол (англ., basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Место баскетбола в системе физического воспитания обусловлено, прежде всего экономической доступностью игры, его высокая эмоциональность и зрелищность оказывает

оздоровительно-гигиеническое влияния на организм занимающихся. Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

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

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

1.3. Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее – отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 8 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Базовый уровень сложности (1-3 год обучения)	3	8
Базовый уровень сложности (4-6 год обучения)	3	11

Углубленный уровень сложности (7-8 год обучения)	2	14
--	---	----

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Таблица 2

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й год обучения		15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
3-й год обучения		15	20	8	Выполнение нормативов ОФП
4-й год обучения		10	18	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
5-й год обучения		10	18	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
6-й год обучения		10	18	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
7-й, 8-й год обучения	Углубленный уровень сложности	10	15	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
		10	15	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- разница в возрасте не должна превышать 2 лет (по году рождения);
- для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях; максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы 2.

1.4. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно-поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных баскетболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основным показателем выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

1. по общей физической подготовке;
2. по специальной физической подготовке;
3. по технико-тактической подготовке;
4. участие в соревнованиях различного уровня, а также:
 - устойчивость интереса обучающихся к тренировочным занятиям;
 - устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
 - высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
 - формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки обучающихся – основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по 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.

Основные формы тренировочного процесса:

- 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.

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с 01 сентября по 31 августа. Расписание, изменения в расписание утверждаются директором.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

Таблица 3

Расписание учебно-тренировочных занятий
на 20____-20____ учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

(указывается дата)

Ф.И.О. тренера- преподавателя	Уровень спортивной подготовки, год обучения	Режим работы в неделю	Место проведения занятий	Дни недели Время проведения (начало/окончание)

Зам. директора по УР

2.1. Календарный учебный график

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА 46 НЕДЕЛЬ

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень сложности						Углубленны й уровень сложности	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
	Общий объем часов	3312	276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2276	195	195	259	259	322	322	362	362
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая физическая подготовка	648	82	82	108	108	134	134	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	164	-	-	-	-	-	-	82	82
1.4.	Вид спорта	988	82	82	110	110	138	138	164	164
1.5.	Основы профессионального самоопределения	110	-	-	-	-	-	-	55	55
2.	Аттестация	36	4	4	4	4	4	4	6	6
2.1.	Промежуточная аттестация	26	4	4	4	4	4		6	
2.2.	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	-	4	-	6
3.	Вариативные предметные области	1036	81	81	109	109	138	138	190	190
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	330	27	27	37	37	46	46	55	55
3.2.	Развитие творческого мышления	164	14	14	18	18	23	23	27	27
3.3.	Судейская практика	110							55	55
3.4.	Специальные навыки	310	20	20	36	36	46	46	55	55
3.5.	Спортивное специальное оборудование	122	20	20	18	18	23	23	-	-
4.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	330	27	27	37	37	46	46	55	55
5.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	2982	249	249	331	331	276	276	497	497
6.	Самостоятельная работа		Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера-преподавателя							

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года. Углубленный уровень

Фон обучения				Сентябрь				30.09-06.10		Октябрь		28.10-03.11			Ноябрь			25.11-01.12			Декабрь				30.12-05.01			Январь			27.01-02.02			Февраль			24.02-01.03				02-08				09-15			16-22			23-29			30.03-05.04				06-12			13-19			20-26			27.04-03.05				04-10				11-17			18-24			25-31			01-07				08-14			15-21			22-28			29.06-05.07				06-12			13-19			20-26			27.07-02.08				03-09				10-16			17-23			24-31			Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				02-08		09-15		16-22		23-29		30.09-06.10		07-13		14-20		21-27		28.10-03.11			04-10			11-17			18-24			25-31			01-07				08-14			15-21			22-28			29.06-05.07				06-12			13-19			20-26			27.07-02.08				03-09				10-16			17-23			24-31			теоретические занятия	практические занятия	самостоятельная работа	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	канвуры	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

2.2. План теоретической подготовки

Занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовке (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Содержание учебного плана теоретической подготовки

Раздел №1. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

Раздел №2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Раздел №3. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Возникновение баскетбола в России и его развитие. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Раздел №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила баскетбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

Раздел №5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий баскетболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Раздел №6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Раздел №7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Раздел №8. Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная

физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

Раздел №9. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

Раздел №10. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (защитников, нападающих, центровых). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактические комбинации (в нападении и защите). Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры баскетболистов высокой квалификации.

Раздел №11. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки баскетболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства баскетболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки баскетболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Раздел №12. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об

обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

Раздел №13. Планирование спортивной тренировки и учет. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Раздел №14. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Раздел №15. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры.

Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Раздел №16. Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Таблица 5

Учебный план теоретической подготовки

№	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1-2 год обучения		3-4 год обучения		5-6 год обучения		7-8 год обучения	
1.	Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу	12	10	7	7	6	6	4	4
2.	Физическая культура и спорт в России	7	7	5	5	6	6		
3.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	8	8	5	5	6	6		
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					8	8	7	7
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6	6	6	7	7	4	4
6.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Питание.	8	8	6	6	7	7	4	4
7.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	8	8	6	6	7	7	4	4
8.	Общая и специальная физическая подготовка			10	10	8	8	5	5
9.	Техническая подготовка	2	4	10	10	8	8	7	7
10.	Тактическая подготовка			5	5	9	9	9	9
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка			5	5	8	8	8	8
12.	Основы методики обучения и тренировки			6	6	8	8	8	8
13.	Планирование спортивной тренировки и учет			6	6	8	8	8	8
14.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	6	6	7	7	8	8	5	5
15.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	6	6	6	6	9	9	9	9
16.	Места занятий, оборудование и инвентарь	6	6	2	2	2	2		

	Итого часов	69	69	92	92	115	115	82	82
--	-------------	----	----	----	----	-----	-----	----	----

2.3. Формы аттестации

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливаются формы промежуточной и итоговой аттестации: контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП; зачет по теории.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков, обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной нагрузки

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной

Таблица 6

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	7-8 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4/5	4/6
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	138	184	184-230	184-276

Таблица 7

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Разделы	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	7-8 год обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	25%/69 ч.	25%/92 ч.	25%/115 ч.	15%/82 ч.
Общая физическая подготовка	45%/124 ч	45%/165 ч.	45%/207 ч.	-

Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	15%/83 ч.
Специальная подготовка по виду спорта баскетбол	30%/83 ч.	30%/111 ч.	30%/138 ч.	30%/166 ч.
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	30%/166 ч.
Судейская подготовка	-	-	-	10%/55 ч.
ИТОГО:	276	368	460	552

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 15% - 25% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 45% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме 30% от общего объема;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки баскетболистов.

1-й, 2-й, 3-й год обучения (базовый уровень сложности)

Цель обучения: обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий баскетболом;

4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

5) формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: 1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям

находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

4-й, 5-й, 6-й год обучения (базовый уровень сложности)

Цель обучения: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом баскетбола.

Задачи обучения:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в баскетбол;
- 5) формирование социально-значимых качеств личности;
- 6) получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- 7) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала баскетбола; подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления обучения 4-й, 5-й, 6-й года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Перед специалистом стоит задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных баскетболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

7-й, 8-й год обучения (углубленный уровень сложности)

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий

баскетболом;

3) совершенствование техники игры в баскетбол и специальных физических качеств;

4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и контрольных испытаний. Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий баскетболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый год многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до

полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3-1/2$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий — в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается

неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для баскетбола, у детей подростков и частично юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст обучающегося, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания. Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать

режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в баскетбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой баскетболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

3.3. Программный материал по предметным областям **Базовый уровень сложности (1-й год обучения).**

Общая физическая подготовка. Возраст 8-9 лет – лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия. Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня "взрывной" силы.

Общую выносливость детей лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: "Попади в мяч", "Бросай, беги", "Гонка мячей по кругу", "День и ночь" и т.д.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: "Охотники и утки", "День и ночь", "Удочка", "Круговорот" и т.д. Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками "высокого", "низкого", "катящегося" мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, "сверху", "снизу", с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия). Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактика нападения.

ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. **ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ.** Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник". **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** взаимодействия двух игроков "подстраховка". **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряженно воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Базовый уровень сложности (2-й год обучения).

Общая физическая подготовка. Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная физическая подготовка. Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по Технике и тактике игры. Воспитание морально-волевых качеств.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Повороты в движении, сочетание

способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении); передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке, передача изученными способами по площадке при поступательном движении); броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок); ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде; **ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ.** Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников; применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него; применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: противодействия при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** взаимодействие двух игроков – "переключение". **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Учебные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Учебные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

Базовый уровень сложности (3-й год обучения).

Общая физическая подготовка. В возрасте 10-11 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков – скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка. Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых Упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности. Целесообразно в учебно-тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Ловля мяча: одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока; сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча: одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту; сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита; броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита; штрафной бросок.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения мяча; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного

контроля; обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала; ведение мяча с сопротивлением; сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок; работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева; сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ, Перехват мяча при передачах в движении; овладение катящимся мячом; выбивание мяча сзади при его ведении; отбивание мяча при бросках с места; накрывание мяча при бросках в движении.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения; выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне; выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки; адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении; взаимодействие двух игроков с наведением; взаимодействие трех игроков – противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом; позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне; опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки; опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействие двух игроков - противодействие наведению; взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков - групповой отбор мяча. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Плотная личная система защиты; рассредоточенная личная система защиты; личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением; личный прессинг; организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных

сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Учебные и календарные игры.

Базовый уровень сложности (4-й год обучения).

Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние.

Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов.

Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок – поворот – бросок.

Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Отбивание мяча при броске в прыжке.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ.** Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания при разыгрывании спорного мяча. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты "личный прессинг". Взаимодействие трех игроков - "малая восьмерка". **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух-трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. выполнение перемещений

с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

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

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории – индивидуальные, групповые, командные. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения учебной программы, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Базовый уровень сложности (5-й год обучения).

Общая физическая подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции. ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом, Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля). Индивидуализация обучения, согласно определенного амплуа игроков, Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.

Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения.

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита.

Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения. Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков – "малая восьмерка"; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центральным, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Взаимодействие двух игроков – переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков – противодействия "малой восьмерке", применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.
КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная

защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам). Судейская и инструкторская практика.

Составление комплексов упражнений развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Составление комплексов упражнений для развития навыка владения мячом, специфической координации и ловкости.

Интегральная подготовка. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3; и т.д.). Контрольные и календарные игры.

Базовый уровень сложности (6-й год обучения).

Общая физическая подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств. **ЮНОШИ:** развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная физическая подготовка. Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок). Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий. Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических

приемов в усложненных условиях.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ.** Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ** взаимодействие двух игроков - "заслон в движении"; взаимодействие трех игроков – "сдвоенный заслон"; взаимодействие трех игроков – "скрестный выход"; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Противодействие взаимодействию двух игроков – "заслону в движении";

противодействие взаимодействию трех игроков – "сдвоенному заслону"; противодействие взаимодействию трех игроков – "скрестному выходу"; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине. КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п. Судейская и инструкторская практика.

Интегральная подготовка. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах Программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2). Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным. Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру. Контрольные нормативы.

Углубленный уровень сложности (7-й год обучения).

Общая физическая подготовка. ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка. Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется

совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Рывки с отрезками 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90° до 360°.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами. Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ.** Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с

принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит). **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты (3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Судейская и инструкторская практика. Судейство на соревнованиях по баскетболу в общеобразовательных школах и на первенствах районного значения. Выполнение обязанностей первого судьи, любого из судей за столиком.

Интегральная подготовка. Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств.

Учебные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года обучения, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Углубленный уровень сложности (7-й год обучения).

Общая физическая подготовка.

ДЕВУШКИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей,

скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы. ЮНОШИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная физическая подготовка. Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении.

Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху-вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание

выполнения бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактика нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий. **ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.** Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

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 смешанной системы защиты. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Противодействие взаимодействию трех игроков – «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Судейская и инструкторская практика. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу в общеобразовательных школах. Организация судейства на внутриклубных соревнованиях.

Интегральная подготовка. Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных

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

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

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

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая уровень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды спортивных соревнований, игр	Уровень сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2
Отборочные				1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2	2	2
Игры	22	22	22	28	28	28	28	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта баскетбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В учреждении тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях, обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Опасные факторы: травмы при падении на разных видах покрытия; выполнение упражнений без разминки; травмы при грубой игре.

При занятиях должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. После окончания занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по баскетболу.

Занятия по проводятся на уличных площадках и в спортивных залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры баскетбол, стритбол. Тренер до начала занятий проверяет состояние и готовность площадки, а также наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность стоек, наличие посторонних предметов на поле. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча. При занятии в спортивном зале проверяет полы, после влажной уборки играть запрещается.

Требования безопасности во время занятий по баскетболу. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы). Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами баскетбола.

Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований.

Общие требования безопасности. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов

соревнования или судей начинать соревнования. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.

При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования; травмы при падении; травмы при столкновениях во время игры; проведение соревнований без разминки.

Требования безопасности перед началом соревнования. Перед началом соревнования учащийся обязан: прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции; надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве; неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования; проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования; провести разминку.

Запрещается участвовать в соревновании: непосредственно после приема пищи; после больших физических нагрузок; при незаживших травмах и общем недомогании. Запрещается: использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению; пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем; выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

Требования безопасности во время соревнований. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

При возникновении пожара немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

Требования безопасности по окончании соревнования. После окончания соревнования учащийся обязан: сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования; с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку; переодеться, по возможности принять душ.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер;
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
 - комплексный подход к воспитанию;
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;
- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное

трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.1. Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий.

В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий». В группах с углубленным уровнем сложности – самоопределение в области «человек-труд-профессия».

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Текущий контроль.

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

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

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: контрольные тренировки, соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП; зачет по теории.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением тренерского

совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения. Для зачисления на уровень подготовки необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
(мальчики)

Этап спортивной подготовки	Базовый уровень сложности									
	1-й год			2-й год			3-й год			
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Контрольные упражнения (тесты)										
Прыжок в длину с места, см	145	140	135	165	160	155	185	180	175	
Бег 30 м, с	5,8	6,1	6,6	5,3	5,5	6,0	-	-	-	
Бег 500 м							-	-	-	
Сгибание и разгибание рук	14	13	12	18	17	16	22	21	20	
Метание набивного (1 кг)	7	6	5	9	8	7	11	10	9	
Челночный бег 3 x 10 м, с	-	-	-	7,7	8,9	9,5	7,3	8,1	9,0	
Бег 60 м, с	-	-	-	-	-	-	8,5	8,8	9,3	
Бег 1000 м										зачет

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
(девочки)

Этап спортивной подготовки	Базовый уровень сложности									
	1-й год			2-й год			3-й год			
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Контрольные упражнения (тесты)										
Прыжок в длину с места, см	135	130	125	155	150	145	175	170	165	
Бег 30 м, с	6,0	6,2	6,4	5,6	5,8	6,0	-	-	-	
Бег 500 м	зачет									
Сгибание и разгибание рук	8	7	6	11	10	9	15	14	13	
Метание набивного (1 кг)	5	4	3	7	6	5	9	8	7	
Челночный бег 3 x 10 м, с	-	-	-	8,6	9,2	9,9	8,0	8,6	9,2	
Бег 60 м, с	-	-	-	-	-	-	9,3	9,5	10,2	
Бег 1000 м							зачет			

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (мальчики/юноши)

Этапы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности										Углубленный уровень сложности				
	4-й год		5-й год		6-й год		7-й год		8-й год						
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Развиваемое физическое качество															
Бег 20 м, с	4,2	4,4	4,5	4,1	4,3	4,4	4,0	4,2	4,3	3,9	4,1	4,2	3,8	4,0	4,1
Прыжок в длину с места, см	185	180	175	195	190	185	205	200	195	215	210	205	225	220	215
Бег 600 м, мин	2,15	2,25	2,35	2,10	2,20	2,30	2,05	2,15	2,25	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,15
Техническое мастерство															
Штрафные броски, кол- во попаданий из 10 бросков	5	4	3	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Передачи мяча в щит, кол-во раз за 30 с	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22	28	26	24
Броски в движении после ведения, с	17	20	23	16	19	21	15	18	20	14	17	19	13	16	18

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
(девочки/девушки)

Этапы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности												Углубленный уровень сложности					
	4-й год			5-й год			6-й год			7-й год			8-й год					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»			
Развиваемое физическое качество																		
Бег 20 м, с	4,7	5,0	5,4	4,6	4,9	5,3	4,5	4,8	5,2	4,3	4,6	5,0	4,2	4,5	4,9			
Прыжок в длину с места, см	175	170	165	185	180	175	195	190	185	205	200	195	215	205	200			
Бег 600 м, мин	2,25	2,35	2,45	2,20	2,30	2,40	2,15	2,25	2,35	2,10	2,20	2,30	2,0 5	2,15	2,25			
Техническое мастерство																		
Штрафные броски, кол- во попаданий из 10 бросков	5	4	3	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6			
Передачи мяча в щит, кол-во раз за 30 с	18	16	14	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22			
Броски в движении после ведения, с	20	24	28	19	23	26	18	22	24	17	20	22	16	18	20			

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Нормативно-правовые акты:

1. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013 г. №114);
3. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 06.12.2012 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Приказом от 15.10.2018 г. № 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».

6.2. Список литературы:

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М.: АСТ, Астрель. – 2006. – 216 с.
3. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.
4. Лях, В.Н. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников / В.Н. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с.
5. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.
6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола / Д.И. Нестеровский. – М.: ДРОФА, 2014. – 352 с.
7. Родин, А. Баскетбол в университете / А. Родин, Д. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
8. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
9. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

11. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

12. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. – М. 2009. – 92 с.

14. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. – № 1. – С. 25-25.

15. Нестеровский, Д. И. Баскетбол теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия. 2011. – 334 с.

6.3. Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта РФ. – Режим доступа: www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф>

3. Министерство образования и науки Краснодарского края. – Режим доступа: don@krasnodar.ru

4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края. – Режим доступа: www.kubansport.ru

5. Российская федерация баскетбола. – Режим доступа: www.basket.ru

6. ГБУ КК «Центр развития физической культуры и спорта системы образования». – Режим доступа: priemnaya@sportobr.ru

7. Ассоциация уличного баскетбола РФ. – Режим доступа: <http://www.ghettofamily.com/ru/ms>