

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Афанасьевского
муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево
Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
по баскетболу**
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

срок реализации 1 год

возраст 7-17 лет

Программу разработали:
Методист: Черанёва Н.М.
тренеры-преподаватели: Туракулов А.У.,
Скачков М.А., Ромашов Ю.Н.

Афанасьево, 2023

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Афанасьевского
муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево
_____ Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
по баскетболу
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

срок реализации 1 год

возраст 7-17 лет

Программу разработали:
Методист: Черанёва Н.М.
тренеры-преподаватели: Туракулов А.У.,
Скачков М.А., Ромашов Ю.Н.

Афанасьево, 2023

1.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ),
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»,
4. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»,
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ» (с дополнениями и изменениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07.07.2022 года);
7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
10. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 01 марта 2021 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»
12. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки», утверждённые директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Н.С. Федченко 26.12.2022 г».

Данная программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

История баскетбола насчитывает 130 лет. Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Баскетбол в России появился только в 1901 году и о нем узнали от Георгия Дюпперона. Георгий Дюпперон являлся ярким пропагандистом физической культуры и спорта, который проживал в Санкт-Петербурге. Уже в 1906 году были проведены первые матчи среди команд.

В СССР баскетбол получил колоссальное развитие. С 1947 года Всесоюзная секция баскетбола была аккредитована во всех международных соревнованиях, проводимых ФИБА.

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы заключается в том, что программа направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

1.3. Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащиеся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

1.4. Отличительные особенности

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

1.5. Адресат программы - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, по каким-либо причинам не прошедшие отбор в группы начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочные группы (УТГ), так же обучающиеся, не сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке, предусмотренные для каждого этапа подготовки, желающих заниматься баскетболом, не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Дети зачисляются по заявлению от родителей законных представителей. Срок реализации программы - 1 год.

1.6. Объём и срок реализации программы.

Программа включает, 222 часа в год по 6 часов в неделю, 111 занятий (теории и практики).
148 часов в год по 4 часа в неделю, 74 занятия (теории и практики).
Продолжительность обучения - 37 недель.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения.

Программа рассчитана на очную форму обучения. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Уровень программы: продвинутый.

Режим занятий:

Учебный год в МБУ СШ пгт Афанасьево по дополнительным общеразвивающим программам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включая каникулярное время. Учебная нагрузка и режим тренировочных занятий обучающихся определяются МБУ СШ пгт Афанасьево в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ СШ пгт Афанасьево по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического часа (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – двух часов.
- Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4-6 часов занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.8. Цели и задачи

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;

Личностные:

- формировать в ребёнке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи.

1.9. Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

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

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать);

патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	14/20		14/20	Беседа
3	Общая физическая подготовка		33/55	33/55	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка		40/60	40/60	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка		42/64	42/64	Диагностика
6	Соревновательная деятельность		12/16	12/16	Соревнования
7	Контрольные занятия		4/4	4/4	Промежуточная и итоговая аттестация
8	Итоговое занятие		2/2	2/2	Беседа
	ВСЕГО	15/21	201	148/222	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Ознакомление с целью и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий баскетболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные и спортивные игры

2. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История баскетбола	История развития баскетбола России за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.
3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка баскетболиста и её значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

1) **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4) **Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

1) **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

с **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: приём мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой. Несколько фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

б) **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

5. Техническая подготовка. Тактическая подготовка

1) **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

- **Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков противатакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятиях с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

1) Различные виды спорта. Футбол, волейбол.

2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по баскетболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно - тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, итоговой аттестации, вручение документов установленного образца, по окончании обучения по программе «Баскетбол». Рекомендации о поступлении на дальнейшее обучение для обучающихся показавших выдающиеся успехи в спортивной деятельности. Рекомендации по самостоятельным занятиям на летний период.

2.2. Календарный учебный график

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 37 недель, 111 занятий, 222 часа (6 часов в неделю), 148 занятий, 74 занятия (4 часа в неделю).
4. Итоговая аттестация в конце года обучения: 3 неделя мая года обучения.

5. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников. Занятия проводятся шесть часов в неделю (три раза в неделю по два часа). Один час равен 45 минут.

6. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

**Примерный календарный учебный план на 37 учебных недель прохождения
программного материала на _____ учебный год.**

Для учебной группы _____ года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	15/21	2/3	2/3	2/3	2/3	1	1	2/3	1	2
Общая физическая подготовка	33/55	4/7	4/6	4/7	5/8	3/5	3/5	4/6	4/7	2/4
Специальная физическая подготовка	40/60	5/7	4/7	4/7	4/7	5/6	4/7	5/7	5/7	4/5
Техническо-Тактическая подготовка	42/64	5/9	6/8	6/7	3/7	5/8	4/7	5/7	5/8	3/3
Интегральная (соревновательная) подготовка	12/16		2/2	2/2	2/3		2/2	2/3	1/2	1/2
Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	6/6									6
ВСЕГО часов	148/222	16/26	18/26	18/26	16/28	14/20	14/22	18/26	16/26	18/22

2.3. Методические материалы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке.

2.3.1. Методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, они направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности группы необходимы следующие формы и методы работы.

2.3.2. *Формы проведения занятий:*

Процесс подготовки баскетболистов включает следующие организационные формы:

групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

2.3.3. *Типы занятий:*

- комбинированные;
- теоретические;
- практические;
- соревновательные;
- игровые;
- контрольные;
- тренировочные.

2.3.4. *Алгоритм учебного занятия*

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение воспитанников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Продолжительность тренировочного занятия 90 мин.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной.

В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

2.3.5. *Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по баскетболу*

Общие требования безопасности.

1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.4. При проведении занятий по баскетболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.2. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

2.3. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

2.4. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. В спортивном зале не разрешается заниматься без преподавателя.

3.5. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.6. Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.7. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.8. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.9. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.10. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.11. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

3.12. Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.

3.13. Во время игры обучающийся должен:

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

3.14. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Заниматься при неисправном спортивном оборудовании запрещается.

4.5. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.6. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.7. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5. Требования безопасности по окончанию занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

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

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Комплексы контрольных упражнений.
Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности**

(7 - 8 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
(9 - 10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						

Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену(30 сек)	24	26	28	25	27	29
Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
(11 - 12 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
-------------------------------	---------	--	--	----------	--	--

Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. *Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).

- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок:

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок:

фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге могут участвовать до 5 человек;
- переход на дорожку осуществляется согласно правилам по легкой атлетике

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника.

Передача мяча в стену

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок:

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания:

Передача выполняется одной рукой от плеча.

Броски в движении после ведения

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок:

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания:

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок:

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

броски выполняются только в двухочковой зоне.

Дальние броски



2.5. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для реализации образовательной программы используются:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь:
 - Щиты баскетбольные
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные (масса- 1кг)
 - Гантели различной массы
 - Мячи баскетбольные
 - Рулетка
 - Обручи

2.6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. В 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» 2022 г;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

2.8. Используемая Литература.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
9. Ограничь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
10. Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.-207с.