

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2021 г. № 3



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
«Баскетбол»**

возраст обучающихся: 8 – 18 лет

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

Автор - составитель:

Плысюк Руслан Юрьевич
Тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич
Заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра Александровна
Методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2.	Характеристику вида спорта	6
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	9
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	9
1.5.	Срок и формы обучения	9
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
2.1.	календарный учебный график	16
2.2.	план учебного процесса	17
2.2.1	форма аттестации	20
2.2.2	расписание учебных занятий	20
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1.	методика и содержание работы по предметным областям	22
3.2.	рабочие программы по предметным областям	22
3.2.1.	содержание предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»	22
3.2.2.	содержание предметной области «Общая физическая подготовка»	27
3.2.3.	содержание предметной области вид спорта (баскетбол)	31
3.2.4.	содержание предметной области различные виды спорта и подвижные игры	39
3.3.	объемы учебных нагрузок	42
3.4.	методические материалы	43
3.5.	методы выявления и отбора одаренных детей	45
3.6.	требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	47
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	53
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	56
5.1.	комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	56
5.2.	перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	59
5.3.	методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)результат реализации программы	60
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	61
6.1.	список литературы	61
6.2.	перечень интернет-ресурсов	62
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Расписание учебных занятий (приложение № 1)	63
	План воспитательной и профориентационной работы (приложение № 2)	64
	Перечень учебно-методических средств обучения (приложение №)	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ»;
- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

- Направленность программы – физкультурно-спортивная.
- Уровень сложности программы – базовый.
- Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение на-

чальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

– Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством обучения игре в баскетбол.

Основными задачами реализации программы являются:

—укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

—формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

—получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

—удовлетворение потребностей в двигательной активности;

—подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

—отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

—подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

—формирование знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе;

—формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

—формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

—обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

—формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по баскетболу;

—освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

—обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта-баскетбола;

—приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу.

Воспитательные задачи программы:

—воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в баскетбол;

—формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;

—воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;

—воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (баскетбол) в свободное время;

—формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

—развитие тактических навыков и умений игры в баскетбол;

—развитие физических качеств, специфических для игры в баскетбол;

—повышение уровня физической подготовленности;

—повышение функциональных возможностей организма средствами баскетбола;

—укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Актуальность программы заключается в доступности игры для любого возраста; возможности использования средств баскетбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой баскетбола, инновационных подходов к подготовке юных спортсменов. Современный баскетбол в своем развитии основывается на повышении уровня физической подготовки игроков, гибких, вариативных тактических построениях, повышении скорости игры с приоритетом быстрого прорыва и раннего нападения, при определенном упрощении тактических схем игры и уменьшении времени их реализации. Поэтому инновационные подходы к подготовке баскетбольных команд предусматривают:

1.Повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на развитии скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

2.Увеличение вариативности тактических командных действий.

3.Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

Ведущими методами в процессе обучения баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен

упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и официальными соревнованиями. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - баскетбол;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Адресат программы. Для обучения баскетболу по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек) обучаются отдельно. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Программа предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Характеристика вида спорта Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране и в мире. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение

игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков. Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м. Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста). Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться кольцами. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

В основу многолетней подготовки баскетболистов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся

разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировочных мероприятий;
- систему спортивных соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки баскетболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Решение задач подготовки спортсмена в баскетболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и сорев-

новательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Минимальный возраст детей для зачисления на первый год обучения базового уровня 8 лет.

1.4 Минимальное количество обучающихся в группах:

Уровень образовательной программы	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый	1 год	15
	2 год	15
	3 год	15
	4 год	15
	5 год	15
	6 год	15

1.5 Срок и формы обучения по образовательной программе

Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Год обучения	В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» обучающиеся будут знать:
По окончании <i>первого</i> года обучения	—о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; —о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; —о гигиене, значении водных и закаливающих процедур, ги-

	<p>гиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;</p> <p>—средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами;</p> <p>—основы здорового питания;</p> <p>—историю развития баскетбола в мире, в стране, в регионе, в городе;</p> <p>—места занятий, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол; основные термины игры;</p> <p>—правила безопасности во время занятий баскетболом, методы профилактики травматизма.</p>
<p>по окончании второго года обучения</p>	<p>—о развитии спорта в России, олимпийском движении;</p> <p>—о единой спортивной классификации и ее значении;</p> <p>—структуру российских соревнований по баскетболу;</p> <p>—о значении регулярных занятий физическими упражнениями для совершенствования функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;</p> <p>—о пользе естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;</p> <p>—о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;</p> <p>—о методах и формах самоконтроля за физическим развитием;</p> <p>—основы и средства общей и специальной физической подготовки;</p> <p>—о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;</p> <p>—о стратегии, системе, тактике и стиле игры;</p> <p>—правила игры, основные позиции игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;—обязанности судей и способы судейства.</p>
<p>по окончании третьего года обучения</p>	<p>—структуру российских и международных юношеских соревнований по баскетболу;</p> <p>—о деятельности Российской Федерации баскетбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;</p> <p>—о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питание в соревновательный период;</p> <p>—о мерах предупреждения переутомления;</p> <p>—о значении активного отдыха для спортсмена;</p> <p>—о характерных травмах баскетболистов и мерах их профилактики и предупреждения;</p> <p>—о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;</p>

	<p>—об антидопинговой политике в спорте;</p> <p>—об основных недостатках в технике баскетболистов и путях их устранения;</p> <p>—о стратегии, системе, тактике и стиле игры;</p> <p>—об основных методах развития волевых качеств.</p>
по окончании четвертого года обучения	<p>—о современном баскетболе и путях его дальнейшего развития;</p> <p>—о тренировке, как процессе формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;</p> <p>—физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;</p> <p>—единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по баскетболу;</p> <p>—основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки баскетболистов в процессе спортивной тренировки.</p>
по окончании пятого года обучения	<p>—характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях;</p> <p>—о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;</p> <p>—о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;</p> <p>—о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;</p> <p>—об антидопинговой политике в спорте;</p> <p>—о спортивном травматизме, причинах травм и их профилактике;</p> <p>—требования к организации и проведению соревнований;</p> <p>—особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.</p>
по окончании шестого года обучения	<p>—понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;</p> <p>—понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;</p> <p>—о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;</p> <p>—тактику отдельных линий и игроков команды;</p> <p>—коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;</p> <p>—место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке спортсменов–баскетболистов;</p> <p>—действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»;</p> <p>—методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание дейст-</p>

	вий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов.
Год обучения	В предметной области «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут уметь выполнять:
по окончании <i>первого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —общеразвивающие упражнения и комплексы; —комплексы общеподготовительных упражнений; —бег с различной скоростью и на разные дистанции; —разновидности бега и перемещений; —упражнения на сопротивление с партнёром; —упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости.
по окончании <i>второго</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; —специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; —перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; —упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость; —задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча; —играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.
по окончании <i>третьего</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —общеразвивающие упражнения и комплексы; —комплексы общеподготовительных упражнений; —упражнения и комплексы специальной физической подготовки; —бег с различной скоростью и на разные дистанции; —разновидности бега и перемещений; —подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; —комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; —упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <i>четвертого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; —упражнения и комплексы специальной физической подготовки; —бег с различной скоростью и на разные дистанции; —составлять индивидуальные планы тренировки по общей

	<p>физической подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> —подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; —комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; —упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <i>пятого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —общеразвивающие упражнения и комплексы с предметами и без, в парах; —комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений; —упражнения и комплексы специальной физической подготовки; —бег с различной скоростью и на разные дистанции; —разно-видности перемещений с мячом и без мяча; —подвижные игры с элементами баскетбола; —комплексы упражнений, развивающие физические кондиции баскетболистов; —упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <i>шестого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —комплексы общеподготовительных упражнений; —упражнения и комплексы специальной физической подготовки; —упражнения на силу, выносливость, гибкость; —подвижные игры с элементами баскетбола; —судейство учебных игр по правилам; —комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; —упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
Год обучения	В предметной области «Вид спорта (баскетбол)» обучающиеся будут демонстрировать:
по окончании <i>первого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —умение играть по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол; —умение выполнять основные элементы техники игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски); —умение ориентироваться в действиях с партнёрами и сопер-

	<p>никами;</p> <ul style="list-style-type: none"> —выполнение простых групповых тактических взаимодействий; —выполнение индивидуальных действий против соперника; —умение ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий; —применение способов самостраховки при неожиданном падении.
по окончании <i>второго</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —выполнение ведения мяча с изменением направления в различных стойках; —владение техникой броска одной рукой с места и в движении; —умение применять основы атакующих и защитных действий; —умение применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; —умение оценивать игровую ситуацию; —умение осуществлять переход от обороны к атаке; —умение выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях; —умение выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении; —умение оценивать свои игровые действия.
по окончании <i>третьего</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —владение основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча); —владение технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; —умение оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации; —умение оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников; —гибкое тактическое мышление во время игры; —выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в атаке; —выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в защите; —умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях; —выполнение контрольно – тестовых упражнений по технической подготовке.
по окончании <i>четвертого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —выполнение технико – тактических действий в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);

	<ul style="list-style-type: none"> —выполнение технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча на месте и в движении; —ведение мяча без зрительного контроля; —применение персональной защиты; —умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях различного уровня; —выполнять групповые тактические взаимодействия; —выполнять индивидуальные действия против противника; —умение выполнять судейство учебных игр.
По окончании <i>пятого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —выполнение технических приемов и командно-технических действий в нападении и защите; —умение атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; —применение позиционного нападения и зонной защиты; —игру в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; —умения вести протокол соревнования.
по окончании <i>шестого</i> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> —ведение, передачу и бросок мяча с сопротивлением защитника; —игру в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга; —умения передвигаться с мячом в руках без зрительного контроля и взаимодействовать с партнерами; —выполнение индивидуальных технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча; —реализацию численного преимущества посредством паса; —участвовать в соревновательной деятельности.
В предметной области «Другие виды спорта и подвижные игры» обучающиеся приобретут умения и навыки:	
	<ul style="list-style-type: none"> —точного и своевременного выполнения заданий, связанных с обязательными для всех в подвижных играх правилами; —развития профессионально необходимых физических качеств в баскетболе средствами других видов спорта и подвижных игр; —соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; —сохранения собственной физической формы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-15% -Теория и методика физической культуры и спорта;
- 20-30% -Общая физическая подготовка;
- 15-30% -Вид спорта (баскетбол);
- 5-15% -Различные виды спорта и подвижные игры.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото-и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. В таблицах 1 - 3 представлен учебный план образовательной программы, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;
- расписание учебных занятий.

2.1.Календарный учебный график.

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федераль-

ных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в учреждении –1 сентября, продолжительность – 42 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения.

Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период.

2.2.Календарный учебный график программы представлен в таблице 1.

План учебного процесса (базовый уровень)

№ пп/п	Наименование предмет- ных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной на- грузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Общий объём часов		1764	120	190	1478	10	2	252	252	252	336	336	336
1	Обязательные предмет- ные области												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	60						10	10	10	10	10	10
1.2	Общая физическая подго- товка	744				10	1	110	110	127	127	135	135
1.3	Вид спорта	780					1	100	100	86	170	162	162
2	Вариативные предмет- ные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	100						20	20	15	15	15	15
2.2	Специальные навыки	80						12	12	14	14	14	14
3.	Теоретические занятия	190						25	25	25	35	40	40
4.	Практические занятия	1478						220	230	240	250	260	278
4.1.	Тренировочные меро- приятия	1695						270	270	275	290	290	300
4.2.	Физкультурные и спор- тивные мероприятия	69						4	6	6	13	16	24
5.	Самостоятельная рабо- та	120						20	20	20	20	20	20
6.	Аттестация	12				10	2	2	2	2	2	2	2
6.1.	Промежуточная аттеста- ция	10				10		2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2

2.2.1. Форма аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Итоговая аттестация в апреле после освоения Программы.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации представлены в таблицах 7, 8, 9, 10 раздела 5.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на заместителя директора по учебно-спортивной работе.

Список аттестационной комиссии, даты проведения готовятся заместителем директора по учебно-спортивной работе, утверждаются приказом директора школы за две недели до начала аттестации.

При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Аттестационная комиссия состоит из 5 человек. Допускается присутствие представителей муниципальных органов управления образования.

Начало аттестации: определяется расписанием.

Место проведения: спортивные залы учреждения.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется тренером-преподавателем и членами аттестационной комиссии.

Ход и итоги промежуточной аттестации протоколируются, протоколы хранятся в ДЮСШ в течение пяти лет.

Обучающийся, не справившийся с нормативами по результатам промежуточной аттестации, решением Тренерско-педагогического совета и с согласия родителей, оставляются на повторном этапе обучения.

2.2.2. Расписание учебных занятий

Тренировочные занятия проводятся согласно расписания учебных занятий. Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. Академический час равен 45 минутам.

– Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 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», с учетом возрастных особенностей обучающихся и Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 3, утвержденное расписание занятий отделения баскетбола представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 3

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

на ____/____ учебный год (первое полугодие)

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

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

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

3.2.1. Основные темы, изучаемые в предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в таблице 4

Таблица 4

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	история развития баскетбола	2	2	2	2	2	2	12
2	роль физической культуры и спорта в обществе	1	1	1	1	1	1	6
7	основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2	12
	навыки гигиены	2	2	2	2	2	2	12
5	навыки самоконтроля	2	2	2	2	2	2	12
6	основы физиологии спорта	1	1	1	1	1	1	6
	Итого: (ч)	10	10	10	10	10	10	60

Примерный учебный план по теоретической подготовке

	1	2	3	4	5	6
История развития баскетбола	+	+	+			
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+			
Место и роль физиче-	+	+	+			

ской культуры и спорта в современном обществе						
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	+	+	+			
Правила по мини-баскетболу	+	+				
Официальные правила ФИБА	+	+	+			
Антидопинговые правила в мире и в России				+	+	+
Основы спортивной подготовки в баскетболе	+	+	+			
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+	+
Основы спортивного питания		+	+	+	+	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+	+	+	+
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры	+	+	+	+	+	+

Содержание разделов

1 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта.
2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.
3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
4. Личная и общественная гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.
5. Правила игры. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Длительность матча и методы ведения счета. Номера игроков.
6. Оборудование и инвентарь: Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для тренировочных занятий.
7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.
8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.
9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.

2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.
2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Российские соревнования по баскетболу: Кубок России. Участие Российских баскетболистов в играх Чемпионата мира и Европы. Российские, юношеские соревнования.
3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Причины утомления и переутомления.
4. Личная и общественная гигиена. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособ-

ности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Спортивная экипировка баскетболиста.

5. Правила игры: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Виды, размеры и вес мяча.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.

9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.

3,4 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на играх Чемпионата мира и Европы.

2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. 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. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Уход за спортивной экипировкой баскетболиста.

5. Правила игры: Правила судейства. Жесты судей. Правила нападения и защиты. Понятие «фола».

6. Оборудование и инвентарь. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Стойка для тренировки игроков в штрафных бросках. Макет площадки. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.

9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Тактические действия при розыгрыше мяча, при атаке корзины. Тактические действия игроков в защите, Система личной защиты. Система зонной защиты.

5,6 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Выдающиеся спортсмены Свердловской области.

2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Баскетбольные команды Свердловской области.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание. Показатели физического развития.

4. Личная и общественная гигиена. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

5. Правила игры. Положение о проведении соревнований. Командный план соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Протокол, правила ведения.

6. Оборудование и инвентарь. Техническое оборудование: Игровые часы и секундомер; табло счета; индикатор фолов команды. Баскетбольные тренажеры: мяч для развития реакции, манекен, тренажер для бросков, для дриблинга, амортизаторы для прыжков, парашют для бега, координационная лестница.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в

баскетбол Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.

9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Тактические действия при розыгрыше мяча, при атаке корзины. Тактические действия при нападении через центрального, без центрального. Тактические действия игроков в защите. Система личной защиты. Система зонной защиты.

3.2.2. Содержание предметной области «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Содержание учебных занятий по ОФП	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
2	Бег.	25	25	30	30	30	30	170
3	Общие развивающие упражнения.	20	20	25	25	28	28	146
5	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	15	15	15	15	15	15	90
6	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	20	20	25	25	25	25	140
7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	20	20	22	22	25	25	134
8	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц.	10	10	10	10	12	12	64
	Итого: (ч)	110	110	127	127	135	135	744

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиваниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в настольный и большой теннис, в волейбол, в бадминтон.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

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

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.2.3. Вид спорта (баскетбол).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «Вид спорта» (баскетбол)

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила вида спорта баскетбол	2	2	2	3	3	3	15
2	Владения мячом	45	45	36	65	57	57	305
3	Передача мяча	20	20	15	35	35	35	160
4	Бросок по кольцу	25	25	25	50	50	50	225
5	Тактические действия	8	8	8	17	17	17	75
	Итого: (ч)	100	100	86	170	162	162	780

Программа технической подготовки обучающихся по этапам подготовки

	1	2	3	4	5	6
Приемы игры						
Прыжок толчком двух ног	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+				
Остановка прыжком		+	+			
Остановка двумя шагами		+	+			
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+			

Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+				
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками с места	+	+				
Передача мяча двумя руками в движении		+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+			
Передача мяча двумя руками (поступатель-			+	+		

ные)						
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+			
Передача мяча одной рукой от головы		+	+			
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+			
Передача мяча одной рукой одной рукой с боку (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	
Передача мяча одной рукой с высоким от-	+	+				

скоком						
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	
Обводка соперника за спиной			+	+	+	
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	
Броски в корзину	+	+				

двумя руками сверху						
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					+	
Броски в корзину двумя руками (добывание)					+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину	+	+	+			

двумя руками под углом к щиту						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз					+	
Броски в корзину одной рукой (добивание)					+	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом	+	+	+	+	+	

к щиту						
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	

Тактика нападения

Программа обучения тактике нападения

Приемы игры	Этапы и периоды спортивной подготовки				
Выход для получения мяча	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+	+	+		
Заслон			+	+	
Наведение		+	+	+	
Пересечение		+	+	+	
Треугольник			+	+	+
Тройка			+	+	+
Малая восьмерка				+	+
Скрестный выход			+	+	
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве				+	+

Игра в меньшинстве				+	+
--------------------	--	--	--	---	---

Тактика защиты

Программа обучения тактике защиты обучающихся

Приемы игры	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	1	2	3	4	5	6
Противодействие получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+			
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+		
Переключение			+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	
Групповой отбор мяча			+	+	+	
Против тройки				+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+
Против скрестного выхода				+		
Против сдвоенного заслона				+	+	
Против наведения на двух				+	+	
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты				+	+	+

Система смешанной защиты				+	+	+
Система личного прессинга				+	+	+
Система зонного прессинга				+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

3.2.4. Различные виды спорта и подвижные игры

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила, техника и тактика игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол)	2	2	1	1	1	1	8
2	Игровые тренировки	12	12	9	9	9	9	60
3	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта	6	6	5	5	5	5	32
	Итого: (ч)	20	20	15	15	15	15	100

"Специальные навыки"

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Обучение технико-тактическим действием в баскетболе	4	4	5	5	5	5	28
2	Силовые упражнения	3	3	4	4	4	4	22
3	Прыжковые Упражнения	3	3	3	3	3	3	18
4	Упражнения на координацию	2	2	2	2	2	2	12
	Итого: (ч)	12	12	14	14	14	14	80

Основу технического мастерства спортсменов составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат. Баскетболисту необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Для достижения устойчивого навыка в тренировочном процессе баскетболистов используются навыки, полученные в других видах спорта. *Лёгкая атлетика*. Специальные легкоатлетические упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны быть кратковременными и выполняться многократно на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие: бег (на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, «толчковый бег»), ускорения, бег на выносливость, имитация бега («велосипед», бег по воздуху), прыжки (прыжки через препятствия, прыжки на месте из различных исходных положений, подскоки, многоскоки, скачки на одной ноге), броски набивного мяча из различных исходных положений, махиногами (с опорой, без опоры, с хлопками). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. В качестве общеразвивающих и подготовительных упражнений могут быть использованы как обычные гимнастические упражнения, так и упражнения для развития специальных качеств баскетболиста: гимнастические упражнения; упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами (со скакалками, резиновыми мячами); упражнения на гимнастических снарядах (ходьба по бревну, опорный прыжок, смешанные висы); акробатические упражнения (перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках). *Атлетическая гимнастика*, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки

закрывающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных снарядов и разнообразием используемых ситуаций. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями, грифом, штангой содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня после разминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это — простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются. Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости — переключение на более легкую работу, активный отдых.

Лыжные гонки. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Основной задачей при введении в тренировочный процесс бегунов такого вида спорта как лыжные гонки является -повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель,

бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Для смены деятельности, в восстановительный и межсезонный период, в тренировочный процесс могут быть включены: волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, ручной мяч, гандбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.3. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в процессе реализации программы представлено в таблице 5, учебная нагрузка – в таблице 6.

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

Таблица 5

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

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Таблица 6

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы					
	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	4-6	4-6	6-8	6-8	8-10	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	168-252	168-252	252-416	252-416	416-420	416-420
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	126-168	126-168	168-210	168-210

3.4. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки. *Основным средством спортивной тренировки* являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: -словесные (беседа, рассказ, объяснение); -наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: -метод строго регламентированного упражнения; -метод направленный на освоение спортивной техники; -метод направленный на воспитание физических качеств; -игровой метод; -соревновательный метод.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в приложении № 3.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей:

-вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от года обучения, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть. Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

-ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

-ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;

-разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;

-развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть. Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание обучающихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае дети смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающего в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Медицинское обеспечение. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий баскетболом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей для дальнейшей спортивной специализации в виде спорта «баскетбол» и зачисления их в группы спортивной подготовки задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей ребенка для успешной специализации в баскетболе. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. Контрольные испытания проводятся с целью выявления спортивного потенциала обучающихся, способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умения управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в

спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна, поскольку спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. В первую очередь всегда обращают внимание на рост и гибкость, затем на скоростно-силовые способности. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

3.6. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

—К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости) внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный

(при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

—При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

—Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям не зануленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

—К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

—Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале.

—Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

—Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

—Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и схему эвакуации.

—Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

—При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

—В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

—Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

—Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;

- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

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

—В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

—Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация Учреждения.

—За нарушение требований инструкции участники педагогического процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

—Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

—Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в б0стены гвоздей (шурупов).

—При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

—При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

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

- Убрать со спортивной одежды все колющие предметы.
- За 15 минут до начала занятий тренер-преподаватель обязан:
 - встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
 - проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;
 - проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;
 - проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;
 - проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
 - напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;
 - выдать обучающимся необходимый инвентарь.
- При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводятся.
- Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель обязан:

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

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

—Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

—Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

—Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

—Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.

—Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

—Куриль, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

—Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

—Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

—Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

—Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.,

—Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности:

—Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

—Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

—Перед отработкой защитных действий необходимо обучить детей технике всех способов падения и приземления.

—Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

—Не допускать, чтобы обучающиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

—При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

—При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

—При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть,

приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий.

—Организованно вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.

—Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

—Закрыть все окна, форточки, двери.

—Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

—Отключить электроосвещение.

—Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа

Главными задачами воспитательной работы являются: развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными баскетболистами в ДЮСШ направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера – преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Формирование мотивации к многолетним занятиям спортом происходит за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, упорства в выполнении намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных баскетболистов принадлежит методам убеждения.

Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного баскетболиста. В коллективе спортсменов развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Тренеру-преподавателю необходимо знать межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие и уметь регулировать эти отношения.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение совместных мероприятий: тренингов, походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям баскетбола.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;

- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и городского округа;
- просмотр соревнований по баскетболу (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 2).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

—общая посещаемость тренировок;
—уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;—

уровень теоретических знаний баскетбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

—стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;

—положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

—уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения.

Основными формами аттестации являются:

—тестирование по теоретической подготовке;
—выполнение контрольно – переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

—мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 7-10.

Контрольные нормативы для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения

Таблица 7

Контрольные упражне-	Пол	Контрольные нормативы
----------------------	-----	-----------------------

ния		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	120	125	130
	Девочки	115	120	125
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	Мальчики	24	26	28
	Девочки	20	22	24
Бег на 20 м(с)	Мальчики	4,9	4,7	4,5
	Девочки	5,1	4,9	4,7
Челночный бег 40 с на 28 м	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	21	23	25
	Девочки	18	20	22
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке (с)	Мальчики	16,	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение мяча 20 м	Мальчики	11,8	11,4	11,0
	Девочки	12,2	11,8	11,4
Передачи мяча (с), попадания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольные нормативы для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3 годов обучения

Таблица 8

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	140	145	150
	Девочки	130	135	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	Мальчики	24	26	28
	Девочки	20	22	24
Бег на 20 м(с)	Мальчики	4,9	4,7	4,5
	Девочки	5,1	4,9	4,7
Челночный бег 40 с на 28 м	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Поднимание туловища	Мальчики	27	29	31

из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Девочки	24	26	28
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке (с)	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение мяча 20 м	Мальчики	11,8	11,4	11,0
	Девочки	12,2	11,8	11,4
Передачи мяча (с), попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольные нормативы для зачисления в группу базового уровня сложности 4,5 годов обучения

Таблица 9

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	160	165	170
	Девочки	145	150	155
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	Мальчики	30	32	34
	Девочки	25	27	29
Бег на 20 м(с)	Мальчики	4,5	4,2	4,0
	Девочки	4,8	4,5	4,3
Челночный бег 40 с на 28 м	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	32	34	36
	Девочки	28	30	32
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке (с)	Мальчики	11,2	11,0	10,7
	Девочки	11,7	11,2	11,0
Скоростное ведение мяча 20 м	Мальчики	10,8	10,4	10,0
	Девочки	11,5	11,1	10,7
Передачи мяча (с), попадания	Мальчики	14,8	14,5	14,0
	Девочки	15,3	14,9	14,3
Дистанционные броски, %	Мальчики	25	30	32
	Девочки	22	25	28

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольные нормативы для зачисления в группу базового уровня сложности 6 год обучения

Таблица 10

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	175	180	185
	Девочки	160	165	170
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	Мальчики	30	32	34
	Девочки	25	27	29
Бег на 20 м(с)	Мальчики	4,5	4,2	4,0
	Девочки	4,8	4,5	4,3
Челночный бег 40 с на 28 м	Мальчики	90	100	110
	Девочки	80	90	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	35	37	39
	Девочки	31	33	35
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке (с)	Мальчики	10,6	10,3	10,0
	Девочки	11,0	10,7	10,7
Скоростное ведение мяча 20 м	Мальчики	10,8	10,4	10,0
	Девочки	11,5	11,1	10,7
Передачи мяча (с), попадания	Мальчики	14,2	13,5	12,9
	Девочки	14,5	13,7	13,5
Дистанционные броски, %	Мальчики	30	32	35
	Девочки	27	29	30

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» тренер – преподаватель составляет самостоятельно для каждого года обучения. Вопросы объединены в темы:

«Правила баскетбола», «История баскетбола», «Технические приемы в баскетболе».

5.3 Методические указания по организации аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения) аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора.

Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы. По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся выполнение спортивных разрядов по баскетболу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося. По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова.- М.: Физическая культура, 2009.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
5. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.Н. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Методические рекомендации для детских тренеров. – М. РФБ, АНО «центр развития спорта», 1999.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: РФБ, 2002
7. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
8. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерством спорта РФ от 13 сентября 2013 г. № 730.
13. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114

6.2. Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе

1. www.fiba.com — сайт ФИБА
2. www.fibaeurope.com — сайт ФИБА Европа
3. www.uleb.net — сайт УЛЕБ
4. www.basket.ru — сайт РФБ
5. www.nba.com — сайт НБА
6. <http://минобрнауки.рф/>
7. <http://www.minsport.gov.ru/>

Приложение № 1
к Дополнительной предпрофес-
сиональной программе в области
физической культуры и спорта
«Баскетбол»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021/2022 учебный год (первое / второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование пред- метной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
ГБУ- 5 № 19	Понедельник	Баскетбол	17.30-19.30	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ "Олимп Ул. Молодежная, 2а	Плысюк Руслан Юрьевич
	Вторник		15.40-17.40		
	Четверг		15.40-17.40		
	Суббота		16.00 – 18.00		
ГБУ-2 № 20	Вторник	Баскетбол	14.00-15.35	Игровой зал МАУ ДО ДЮСШ "Олимп Ул. Молодежная, 2а	Плысюк Руслан Юрьевич
	Четверг		14.00-15.35		
	Суббота		12.00-13.35		

Приложение № 2
к Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта
«Баскетбол»

План общешкольных воспитательных мероприятий на 2021-2022 год

Месяц	Направление	Мероприятие	Примечание
Сентябрь	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	День открытых дверей	мастер-классы по видам спорта
	Профилактическое	Месячник безопасности детей	в каждой группе
	Профилактическое	Всемирный день оказания первой медицинской помощи	мастер-классы по оказанию первой помощи
	Профилактическое	Всемирный день трезвости	беседы
Октябрь	Духовно-нравственное и эстетическое	День пожилого человека	в каждой группе
	Профилактическое	Интерактивная игра «Звонок мошенника»	минимум 1 группа от отделения
	Работа с родителями	Родительский университет безопасности	Родительские собрания
Ноябрь	Гражданско-патриотическое	Квест-игра «День народного единства»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от каждого отделения
	Трудовое	Экологическая акция «День синички»	изготовление и размещение на территории лесополосы кормушек для птиц (7-12

			лет)
	Работа с родителями	Спортивный праздник «Семейный ералаш»	Семейные команды
Декабрь	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Новогодние турниры, встречи по видам спорта	на каждом отделении
Февраль	Гражданско-патриотическое	День защитника Отечества	на каждом отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Спортивный праздник «Фестиваль зимних видов спорта»	Команда 6-10 человек (7-10 лет) от каждого отделения
Март	Духовно-нравственное и эстетическое	Поздравление с международным женским днем 8 марта	на каждом отделении
Май	Духовно-нравственное и эстетическое	Творческий конкурс в рамках празднования 9 мая: рисунки, поделки, фото из семейного архива, сочинения и т.д.	на каждом отделении
	Гражданско-патриотическое	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	команда от каждого отделения 6-10 человек
	Трудовое	Субботник по благоустройству города «Чистый двор»	на каждом отделении
Июнь	Гражданско-патриотическое	Торжественная линейка, посвященная окончанию уч. года	

Приложение № 3
к Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта
«Баскетбол»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Мяч баскетбольный	25	
2	Конусы для разметки	20	
3	Палки гимнастические	20	
4	Мяч теннисный	20	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Баскетбольный щит	2	
2	Баскетбольное кольцо	2	
...			
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундомер	1	
2	Электронное табло	1	