

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	7
2. Учебный план	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности	11
2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	11
3. Методическая часть	16
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	15
3.2. Рабочие программы по предметным областям	25
3.3. Объем учебных нагрузок.....	27
3.4. Методические материалы и методическое обеспечение.....	27
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	30
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	32
4. План воспитательной и профориентационной работы	34
5. Система контроля и зачетные требования	36
6. Перечень информационного обеспечения программы	42

1. Пояснительная записка

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развивать физические и нравственные возможности, воспитывать и закалять волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2022 г. № 728 «Об утверждении государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Также программа учитывает внутренние нормативно-правовые акты МОУ ДО ДЮСШ №2 г. Кондопога (устав, порядок приема и перевода).

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование физического и нравственного развития личности, способности активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки баскетболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2(4) года обучения.

Таблица 1

Таблица перехода на этапы:

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	НП - 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3	ТГ – 4,5
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
Год обучения	1-2 г.о.	3-4 г.о.	5-6 г.о.	1-2 г.о.	3-4 г.о.
Час в неделю	5	6	10	12	12
Часы в год	210	252	420	504	504
Количество занятий в неделю	3	4	5	6	6

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2(4) года для углубленного уровня).

Для учащихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 2(4) года обучения).

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в году	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности	1 год обучения	5	3	210	15	25
	2 год обучения	5	3	210	15	25
	3 год обучения	6	4	252	14	20
	4 год обучения	6	4	252	14	20
	5 год обучения	10	5	420	12	16
	6 год обучения	10	5	420	12	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	6	504	8	12
	2 год обучения	12	6	504	8	12

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 42 недель тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности - 2 часов;
- на углубленном уровне сложности - 3 часов.

Планируемые результаты.

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

- знание истории развития вида спорта баскетбол;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для **углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта- баскетбол;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – баскетбол, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта –баскетбол;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:** укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей

- специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – баскетбол; формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта- баскетбол.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – баскетбол;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта баскетбол;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - баскетбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – баскетболу;

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - баскетбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта - баскетбол;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в баскетболе;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – баскетбол;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – баскетбол;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по

- баскетболу;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу.

В предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «**Судейская подготовка**» для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 728 от 23 сентября 2021 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2-4 года). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012г. №273-ФЗ), **(Приложение 1)**.

Начало учебного года 01.09.2022 года. Окончание учебного года 30.06.2023.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности). Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 02.01.2023 - 08.01.2023;

- летние с 03.07.2023 – 31.08.2023 – для групп Б, У.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Выпускной вечер по итогам учебного года, дата утверждается решением Педагогического совета.

Расписание занятий утверждается директором МОУ ДО ДЮСШ №2 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МОУ ДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.2. План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		НП – 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3	ТГ - 4,5
Количество часов в неделю		5	6	10	12	12
1.	Обязательные предметные области	147	177	294	355	355
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	21	25	42	51	51
1.2.	Общая физическая подготовка	63	76	126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
1.4.	Вид спорта	63	76	126	152	152
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	76	76
2.	Вариативные предметные области	53	65	101	125	125
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	21	25	21	25	25
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	-	-	-	-	-
2.4.	Хореография и акробатика	13	12	21	25	25
2.5.	Уход за животными	-	-	-	-	-
2.6.	Национальный и региональный компонент	-	-	-	-	-
2.7.	Специальные навыки	19	15	38	20	20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	-	13	21	30	30
3.	Самостоятельная работа	8	8	21	20	20
4.	Аттестация	2	2	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	2	2	1	2	1
4.2.	Итоговая аттестация	-	-	3	2	3
Всего часов:		210	252	420	504	504

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 4).

Таблица 4

Учебная нагрузка и краткое содержание программы из расчета на 42 учебно-тренировочных недели

Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
НП – 1 (210 ч)	НП – 2,3 (336 ч)	ТГ – 1,2 (420 ч)	ТГ – 3,4,5 (672 ч)
1. Обязательная предметная область			
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта			
10% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			
- знание истории развития спорта;	- знание мест и роли физической культуры и спорта в современном обществе;	- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;	- знание истории развития избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
- знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, - знание основных правил по виду спорта.			
1.2. Общая физическая подготовка			
30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;			

<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности 	
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	15% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
1.4. Вид спорта	
30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального

<ul style="list-style-type: none"> - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта. 	<p>стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.
1.5. Основы профессионального самоопределения	
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	15% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
	<ul style="list-style-type: none"> - формирование социально-значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
2. Вариативные предметы области	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	
10% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы. 	
2.2. Судейская подготовка	
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
	<ul style="list-style-type: none"> - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных требований спортивного судьи,

		предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.	
2.4. Хореография и акробатика			
6 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы		5 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков пластичности. 			
2.7. Специальные навыки			
9 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы		6-9 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы	4 % от общего максимального объема УП уровня сложности программы
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. 			
2.8. Спортивное и специальное оборудование			
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы		6% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
	<ul style="list-style-type: none"> - умение правильно использовать спортивное и специальное оборудование; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном использовании оборудования. 		
3. Самостоятельная работа			
<p>обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.</p>			
4. Аттестация			
1% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			
<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки; - подведение итогов по технической и общефизической подготовке. 			

3. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки

3.1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

1. История развития спорта.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
4. Гигиена спортсмена.
5. Режим дня.
6. Основы закаливания организма.
7. Здоровый образ жизни.
8. Основы здорового питания.
9. История развития баскетбола.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Этические вопросы спорта.
12. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.
13. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.
14. Возрастные особенности детей и подростков.
15. Влияние на спортсмена занятий баскетболом.
16. Основы спортивного питания.

3.1.2. Физическая подготовка (ОФП, СФП, акробатика, специальные навыки)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Для базового уровня освоения образовательной программы это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка баскетболистов - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств баскетболиста и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку во время игры.
2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для игры в баскетбол.

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. 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 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

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. 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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. 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.1.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного

участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях баскетболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре - это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять баскетболист;
- эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Действия баскетболиста протекают в условиях активного влияния внешней среды, причём нередко такое влияние выступает в роли сбивающих факторов, ухудшая результат выполнения технических и тактических приемов (по качеству, точности и т. д.). Так, воздействие излишнего шума ухудшает результат на 10%, избыточное или недостаточное освещение – до 20%, изменение темпа движений – до 26%, утомление игрока – до 40% и т. д. С ростом квалификации игрока действие сбивающих факторов снижается. Стабильность выполнения тактических и техническим приёмов и тем самым стабильность результата связываются с выполнением основной (рабочей) фазы каждого приёма (коэффициент вариации основных характеристик – 11 – 13 %). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технико-тактического приёма – приспособление данного приёма к меняющимся условиям игры, в связи, с чем уровень её вариативности более высокий (коэффициент вариации основных характеристик – 51 – 54 %). Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим и тактическим приёмам.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов.

Упражнения на отработку технических действий:

- Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперед и назад, ловля мяча двумя руками на месте.
- Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места.
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.
- Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.
- Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении.
- Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение по прямой, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.
- Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.
- Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние).

Тактическая подготовка

Под *тактикой* командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником. Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу. Тактика зависит от многих факторов: технической оснащённости команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники;
- в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- г) активные формы ведения игры в защите.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников. Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты.

Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

1. Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
2. Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
3. Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в которой промежуток времени приблизится к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой. По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

Индивидуальные действия.

Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации. Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником. Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия – это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков. Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите

Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те «кирпичики», из которых складываются все «здания» командно-оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий

игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения рывков оборонительной игре. Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросить мяч в корзину.

Командные действия. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий: не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определённого игрока соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за количество индивидуальных оборонительных действий, даёт возможность распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т.п.

Существует в баскетболе зонная защита. Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Отработка тактических действий

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения 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 эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. 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.

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий.

Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)

- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку – непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Участие в соревнованиях

В таблице 6 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для обучающихся по волейболу.

Таблица 6

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований	Уровни подготовки							
	Базовый						Углубленный	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Контрольные	1	1	1	1	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	-	-	3	3	3	3
Игры	20	20	20	20	40	40	50	50

3.1.4. Основы профессионального самоопределения

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Учащиеся групп базового уровня сложности 5,6 года обучения и углубленного уровня сложности 1-4 года обучения должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок. Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и на первенстве города.

3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Для подготовки обучающихся в баскетболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Большое значение для баскетболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика. В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретают навыки сохранения собственной физической формы.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных

частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для баскетболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Спортивные и подвижные игры: Ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий, «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 728 от 23.09.2021 г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, хореография и акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 (2) год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, хореография и акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.3. Объем учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 7).

Таблица 7

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 – 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 – 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 – 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 – 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные вида спорт и подвижные игры	5 – 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10
2.3.	Хореография и (или) акробатика	5 - 20	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	НП - 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3,4,5
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
Количество часов в неделю	5	6	10	12
Количество занятий в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	210	252	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	209	252

3.4. Методические материалы и методическое обеспечение

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое	Форма контроля
Судейская подготовка	- изучение правил соревнований; - просмотр учебных по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и	- правила соревнований по баскетболу; - оборудование для соревнований; электронные презентации - видеофильмы с соревнованиями	- оценка выполнения обязанности судьи на линии, судьи секретаря, судьи информатора, помощника судьи - выполнение нормативных

		подготовка мест занятий и проведения соревнований) Подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям.	различного уровня.	требований для присвоения спортивной категории «Юный судья»
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия.	- сообщений новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно – популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Общая и специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - баскетбольные мячи; - баскетбольные кольца; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - текущий контроль.
Вид спорта	- учебно-тренировочное занятие;	- словесный; - наглядный; - практически	- фотографии; - рисунки; - учебные и	- контрольные упражнения, нормативы и

	-групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест.
Основы профессионального самоопределения	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ подбор; упражнений (проблемное обучение) -помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий.	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.
Различные виды спорта и подвижные игры	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные упражнения

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть 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 качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые *консервативные*, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела). В системе отбора *контрольные испытания* должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А 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.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

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.

Роль *психологических обследований* за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

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 в игре 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. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, 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 №2 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. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, прыгучесть, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью.

Наряду с поиском талантов важнейшее значение имеют организационный и методический факторы, определяющие направленность педагогического воздействия на разных этапах многолетней тренировки юного баскетболиста.

Все это обеспечивает целенаправленную подготовку юных баскетболистов без форсирования, преждевременно расходующего физические и психические ресурсы молодого организма.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно-одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности.

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

1. 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.

2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

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. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. 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.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

Таблица 10

План воспитательной работы

1	Организационная работа	Месяц
1.1	Разработать и утвердить план работы отделения на начало учебного года.	август
1.2	Составить расписание учебно-тренировочных занятий на учебный год.	сентябрь
1.3	Составить и утвердить план работы тренерского Совета отделения	сентябрь
1.4	Составить календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	январь
1.5	Сформировать сборные команды по баскетболу	сентябрь
1.6	Утвердить график проведения открытых уроков и график приёма контрольных нормативов по ОФП и СФП.	сентябрь
2	Учебно-методическая работа	
2.1	Осуществлять комплектование учебных групп согласно положению о ДЮСШ №2	октябрь
2.2	Разработать годовые учебные планы на группы	октябрь
2.3	Проведение открытых уроков на отделении	в течение года
2.4	Подготовить сообщения тренерам - преподавателям по методическим разработкам и провести их анализ.	по плану тренерского совета
2.5	Участие тренеров – преподавателей в семинарах по виду спорта.	в течение года
3	Спортивно-массовая работа	
3.1	Подготовка и участие сборных команд в областных, городских соревнованиях и матчевых встречах.	по календарю
3.2	Принятие контрольных нормативов	в течение года
3.3	Проведение соревнований по баскетболу среди школ города.	по календарю
3.4	Участие в открытых первенствах ДЮСШ №2	в течение года
3.5	Участие в показательных выступлениях.	
4	Воспитательная работа	
4.1	Провести родительское собрание на отделении совместно с учащимися	сентябрь
4.2	Выбрать актив учащихся в группах	октябрь
4.3	Провести в группах организационные собрания по темам - Правила внутреннего распорядка ДЮСШ №2. - обязанности и права учащихся	по плану

	- правила техники безопасности на занятиях - правила дорожного движения	
4.4	Посещение соревнований, тур.походы.	по плану
4.5	Участие в субботниках по благоустройству территории спортивной школы.	в течение года
5	Работа с родителями	
5.1	Организовать проведение родительских собраний в группах.	в течение года
5.2	Выбрать родительский комитет	сентябрь
5.3	Проведение бесед с родителями о врачебном контроле, гигиене, питании, соблюдении режима труда и отдыха детей	в течение года
5.4	Привлекать родителей к организации и проведению физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	
6	Медицинское обеспечение	
6.1	Проведение диспансеризации учащихся	май

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоение теоретической части Программы.

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний:

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие волейбола, как вида спорта.
4. Техника баскетбола.
5. Понятие о стратегии и тактике игры.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле РФ.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта РФ. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия гигиене. Личная и общественная гигиена.

10. Режим дня.
11. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спорта. Значения режима для юного спортсмена.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значения закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательных активностей и закаливания организма на здоровье человека.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального этапа третьего года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП, 5 по СФП и 5 по ИВС)

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МОУ ДО ДЮСШ №2 и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Бег 20 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка баскетболиста»).

Челночный бег 28м. На расстоянии 7 м. ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 7 м 4 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии руками.

Прыжок вверх с места, с вытянутой вверх рукой. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). При прыжке с места со взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 300 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Таблица 11

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	мальчики	120	125	130
	девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	14	18	22
	девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	мальчики	5,9	5,6	5,3
	девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	мальчики	1,32	1,25	1,18

	девочки	1,48	1,35	1,22
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	16,0	14,0	12,0
	девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	17,7	16,8	15,9
	девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., поподания	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.

Таблица 12

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	мальчики	120	135	150
	девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	11	18	25
	девочки	9	16	13
Бег 20 м., с	мальчики	5,5	5,0	4,5
	девочки	-	5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	мальчики	100	110	120
	девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	мальчики	1,25	1,20	1,15
	девочки	1,40	1,30	1,20
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	13,0	12,0	11,5
	девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	16,5	16,0	15,5
	девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., поподания	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.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения**

Контроль ные упражнен ия	пол	Контрольные нормативы (на начало года)								
		«3» балла			«4» балла			«5» балла		
		4	5	6	4	5	6	4	5	6
Прыжок в длину с места	мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгива ние вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	мальчики	4,4.	4,2	4,0	4,2	3,8	3,7	4,0	3,6	3,5
	девочки	4,7.	4,6	4,5	4,5	4,3	4,2	4,3	4,1	4,0
Раздел «Техническая подготовленность»										
Передвиже ния в защитной стойке, с.	мальчики	11,2	11,0	10,6	11,0	10,7	10,3	10,7	10,2	10,0
	девочки	11,7	11,5	11,0	11,2	11,2	10,7	11,0	10,5	10,3
Скоростно е ведение мяча 20метров (10 ворот)	мальчики	14,8	14,6	14,4	14,6	14,0	13,8	14,0	13,7	13,4
	девочки	15,8	15,5	15,2	15,5	15,0	14,6	15,0	14,2	14,0
Техническ ое мастерство : Передачи мяча, с попадания	мальчики	14,8	14,5	14,2	14,5	14,0	13,5	14,0	13,5	12,9
	девочки	15,3	14,9	14,5	14,9	14,3	13,7	14,3	13,8	13,5
Техническ ое мастерство : Дистанцио нные броски,%	мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170

Бег 600 метров	мальчики	2.40	2.28.7	2,18.4	2.24,8	2.15.2	2,06.6	2.10,1	2.05.0	2.00.8
	девочки	2.51.0	2.40.6	2.34.1	2.40,5	2.30.4	2.20.7	2.28,3	2.20.0	2.12.7

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

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1,2 - го года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)					
		«3» балла		«4» балла		«5» балла	
		1	2	1	2	1	2
Раздел «Физическая подготовленность»							
Прыжок в длину с места	мальчики	170	175	185	190	190	195
	девочки	160	170	165	175	170	185
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	40	42	42	44	44	46
	девочки	32	34	34	38	40	42
Бег 20 м., с	мальчики	4,0	3,8	3,9	3,7	3,5	3,4
	девочки	4,4	4,3	4,3	4,1	4,0	3,9
Раздел «Техническая подготовленность»							
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	10,4	10,2	10,1	9,9	9,9	9,7
	девочки	10,7	10,5	10,4	10,2	10,2	9,9
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот)	мальчики	14,2	13,9	13,7	13,4	13,2	12,8
	девочки	14,8	14,2	14,4	13,9	13,8	13,3
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	мальчики	13,6	13,4	13,1	13,0	12,7	12,5
	девочки	14,0	13,8	13,8	13,6	13,2	13,0
Техническое мастерство: Дистанционные броски,%	мальчики	34	36	36	38	38	40
	девочки	32	34	34	36	36	38
Челночный бег 40сек. на 28 метров, в метрах	мальчики	150	160	170	180	184	188
	девочки	140	150	155	165	165	175
Бег 600 метров	мальчики	2.12.0	2.06.4	2.04.2	2.00.9	1.55.0	1.48.5
	девочки	2.28.1	2.20.0	2.18.5	2.11.8	2.06.1	2.02.0

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

6. Перечень информационного обеспечения программы

6.1. Список библиографических источников

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
2. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012г.;
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
5. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
6. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
8. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004
11. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
13. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
14. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
15. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
16. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г.- М., 2009
17. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
18. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
19. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
20. 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 Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

21. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.
22. Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.

6.2. Интернет ресурсы

1. <http://www.consultant.ru>
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.slamdunk.ru>
4. <http://www.sports.ru>
5. <http://www.world-sport.org>
6. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
7. Олимпийский комитет России www.olympic.ru | <http://www.basket.ru>
8. [Главная страница / Российская Федерация Баскетбола \(russiabasket.ru\)](http://russiabasket.ru)