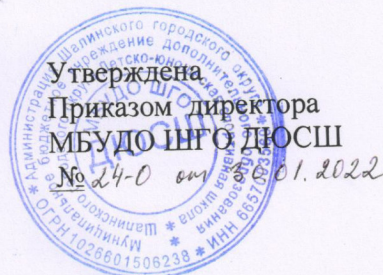


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ШАЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ШГО ДЮСШ  
Протокол № 2 от 29.01.2022 года



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

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет

Разработчик образовательной программы:  
Заместитель директора по УСР  
МБУДО ШГО ДЮСШ,  
Алексеева А.А.

Рецензенты образовательной программы:  
Ежова Марина Александровна  
Мастер спорта СССР  
Тренер высшей квалификационной категории

Казакова Татьяна Юрьевна  
Мастер спорта России  
Тренер высшей квалификационной категории

п.Шаля, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
2.	Характеристика вида спорта	4
3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	4
4.	Минимальное количество обучающихся в группах	5
5.	Срок обучения	5
6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	5
<b>II.</b>	<b>Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта</b>	9
1.	Календарный учебный график	9
2.	План учебного процесса	9
3.	Расписание учебных занятий	11
<b>III.</b>	<b>Методическая часть образовательной программы</b>	14
1.	Методика и содержание работы по предметным областям	14
2.	Рабочие программы по предметным областям	38
3.	Объемы учебных нагрузок	52
4.	Методические материалы	52
5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	58
6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	61
<b>IV.</b>	<b>План воспитательной и профориентационной работы</b>	64
<b>V.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	71
1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	71
2.	Перечень тестов и (или) вопросов по освоению теоретической части образовательной программы для итоговой аттестации	75
3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	76
4.	Диагностика общей физической подготовленности для поступающих избранного вида спорта дзюдо	79
<b>VI.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	81
1.	Нормативные документы	81
2.	Методическая литература	81
3.	Перечень Интернет-ресурсов	82
	Приложения	83

## **I. Пояснительная записка.**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее образовательная программа) разработана на основе методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах в соответствии с Федеральными государственными требованиями. Учитывает основные нормативно-правовые акты, регламентирующие реализацию программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 23.09.2021 № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта РФ № 40 от 24.01.2022 г. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

### **1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.**

Образовательная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

#### **Цель:**

Всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании (воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций).

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основная функция программы:** физическое воспитание.

**Вспомогательные функции программы:** спортивная подготовка; физическое образование.

**Основные формы осуществления образовательной деятельности:**

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## **2. Характеристика вида спорта.**

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта. Игра благоприятно воздействовала на организм человека.

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

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

### 3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

П/П	Уровни образовательной программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1год	2 год	3 год	4 год
Возраст детей для зачисления	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

### 4. Минимальное количество обучающихся в группах.

Год обучения	Уровни образовательной программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1год	2 год	3 год	4 год
Наполняемость группы	Минимально 15 человек Максимально 20 человек			Минимально 12 человек Максимально 20 человек			Минимально 12 человек Максимально 20 человек		Минимально 6 человек Максимально 12 человек	

Группы формируются по каждому уровню программы и году обучения, согласно установленным правилам и нормам, в соответствии с федеральными государственными требованиями, санитарно-эпидемиологическими требованиями.

### 5. Срок обучения.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня, 2 года для углубленного уровня и срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне может быть увеличен до 2 лет для обучающихся, 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).

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося можно реализовать образовательную программу в сокращенные сроки.

Для обеспечения непрерывности освоения образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательной организацией.

### 6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- 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.

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:**

- 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.

**2. 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 и творческой деятельности.

**3. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

- 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;
- 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.

**4. 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;
- 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.

**5. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:**

- 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;
- 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.

**6. В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:**

- 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 стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**7. 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.

**8. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:**

- 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



## **II. Учебный план по образовательной программы базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.**

### **1. Календарный учебный график (Приложение № 1).**

Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебных занятий	42 недели
Начало спортивного сезона	1 сентября
Окончание спортивного сезона	31 августа
Трудоемкость образовательной программы	42 недели
Самостоятельная работа	2 недели
Аттестация обучающихся	1 неделя
Каникулы	7 недель

**42 недели** на реализацию предметных областей в условиях учебных занятий (теоретические и практические занятия);

**2 недели** на самостоятельную работу обучающихся в период школьных осенних и весенних каникул по индивидуальному учебному плану (по каждой предметной области).

**1 неделя** (май) на аттестацию (промежуточная аттестация);

**7 недель: 1 неделя** новогодние каникулы и **6 недель** летние каникулы.

#### **Праздничные и выходные дни:**

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.

### **2. План учебного процесса.**

План учебного процесса, включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, и формы аттестации.

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения																
			Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				Срок прохождения обучения занимающимся может быть увеличен до 18 лет.						
Учебные занятия (в часах)																			
Год обучения									1-й год	2-й год	3-й год	4-й год							
Общий объем часов в год			3780	1764	168	252	252	336	336	420									
				2016							420	504	504	588					
Общий объем часов в неделю									4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>																		
<b>Теоретические занятия (в часах)</b>																			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Общий объем часов в неделю							1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	
		Общий объем часов в год	756	462	42	42	42	126	84	126									
											84	84	84	42					
1.2.	Основы профессионального самоопределения	Общий объем часов в неделю												2	3	3	5		
		Общий объем часов в год	546											84	126	126	210		
<b>Практические занятия (в часах)</b>																			
1.3.	Общая физическая подготовка	Общий объем часов в неделю							1	2	2	2	2	3					
		Общий объем часов в год	504		42	84	84	84	84	126									
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	Общий объем часов в неделю												2	2	2	1		
		Общий объем часов в год	294											84	84	84	42		
1.5.	Вид спорта	Общий объем часов в неделю							1	2	2	2	3	3	2	3	3	5	
		Общий объем часов в год	1092	546	42	84	84	84	126	126									
											84	126	126	210					
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>																		
<b>Теоретические занятия (в часах)</b>																			
2.1.	Судейская подготовка	Общий объем часов в неделю													1	1	1	1	
		Общий объем часов в год	168												42	42	42	42	
<b>Практические занятия (в часах)</b>																			
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	Общий объем часов в неделю							1	1	1	1	1	1	1	1	1		
		Общий объем часов в год	420	252	42	42	42	42	42	42									
														42	42	42	42		
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>																		
3.1.	Посещение семинара по виду спорта																		
4.	<b>Тренировочные мероприятия</b>																		
4.1.	Тренировочные сборы																		
4.1.1.	Тренировочные сборы по																		

	общей и( или) специальной физической подготовке		-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.1.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период		-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.1.3.	Восстановительные тренировочные сборы		-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.2.	<b>Соревновательная деятельность</b>											
4.2.1.	Контрольные		1	1	2	2	3	3	3	4	4	4
4.2.2.	Отборочные		-	-	-	1	1	1	1	2	2	2
4.2.3.	Основные		1	1	1	3	3	3	3	3	3	3
4.2.4.	Всего игр		20	20	25	40	45	50	50	60	65	70
5.	<b>Самостоятельная работа (в часах)</b>		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в год	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
	Общий объем часов в неделю		4	6	6	8	8	10	10	12	12	14
5.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	2	2	2	6	4	6	4	4	4	2
5.2.	Основы профессионального самоопределения	26							4	6	6	10
5.3.	Общая физическая подготовка	24	2	4	4	4	4	6				
5.4.	Общая и специальная физическая подготовка	14							4	4	4	2
5.5.	Вид спорта	52	2	4	4	4	6	6	4	6	6	10
5.6.	Судейская подготовка	8							2	2	2	2
5.7.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	<b>Аттестация (в часах)</b>											
	Общий объем часов в год		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
6.1.	<b>Промежуточная аттестация</b>		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>12</b>	
6.1.2.	Общая физическая подготовка	<b>21</b>	2	3	3	4	4	5				
6.1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	9							4		5	
6.1.4.	Вид спорта	30	2	3	3	4	4	5	4		5	
6.1.5.	Судейская подготовка	4							2		2	
6.2.	<b>Итоговая аттестация</b>		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в год	<b>26</b>								<b>12</b>		<b>14</b>
6.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>7</b>								3		4
6.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>12</b>								6		6
6.2.3.	Судейская подготовка	<b>7</b>								3		4

### 3. Расписание учебных занятий.

Для создания оптимальных условий деятельности и эффективности педагогического процесса, учитывая требования СанПиН составлено примерное расписание учебных занятий по предметным областям для всех групп .

### Продолжительность занятий:

Рекомендуемая продолжительность занятий для детей в учебные дни не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. Продолжительность одного занятия до 45 минут. После теоретических занятий организуется перерыв длительностью 10 минут.

Уровни обучения	Группа	Количество недель часов в	День недели					
Базовый уровень сложности	1-й год	<b>4 часа:</b> ОФП-1 ВС-1 ТОФП -1 РВС и ПИ -1	ОФП	ВС		ТОФК и С	РВС и ПИ	
	2-й год	<b>6 часов:</b> ОФП-2 ВС-2 ТОФП -1 РВС и ПИ -1	ОФП РВС и ПИ		ОФП ВС		ТОФК и С ВС	
	3-й год	<b>6 часов:</b> ОФП-2 ВС-2 ТОФП -1 РВС и ПИ -1	ОФП РВС и ПИ		ОФП ВС		ТОФК и С ВС	
	4-й год	<b>8 часов:</b> ТОФП и С -3 ОФП-2 ВС-2 РВС и ПИ -1	ТОФК и С ОФП		ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
	5-й год	<b>8 часов:</b> ТОФК и С -2 ОФП-2 ВС-3 РВС и ПИ -1	ОФП ВС		ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
	6-й год	<b>10 часов:</b> ТОФК и С -3 ОФП-3 ВС-3 РВС и ПИ --1	ОФП ВС	ТОФК и С ОФП	ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
Углубленный уровень сложности	1-й год	<b>10 часов:</b> ТОФК и С -2 ОПС-2 О и СФП -2 ВС-2 РВС и ПИ -1 СП-1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	
	2-й год	<b>12 часов:</b> ТОФК и С -2 ОПС-3 О и СФП -2 ВС-3 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС

Для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и высшего и среднего профессионального образования							
3-й год	<b>12 часов:</b> ТОФК и С - 2 ОПС- 3 О и СФП -2 ВС-3 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС
4-й год	<b>14 часов:</b> ТОФК и С -1 ОПС-5 О и СФП -1 ВС- 5 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ ВС	ОПС ВС СП	ОПС ВС	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС

### Условные обозначения

Теоретические основы физической культуры и спорта - (ТОФК и С)

Основы профессионального самоопределения – (ОПС)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Общая и специальная физическая подготовка – (О и СФП)

Вид спорта (ВС)

Судейская подготовка - (СП)

Различные виды спорта и подвижные игры –( РВС и ПИ)

### **III. Методическая часть образовательной программы**

#### **1. Методика и содержание работы по предметным областям.**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично в рамках осуществления занятий с разными педагогами или одним педагогом.

**Методы спортивной тренировки:** равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

**Методы обучения двигательному действию:** целостный, по фазам, сопряженного воздействия.

**Методы обучения:** словесные (объяснение, лекция, рассказ, интервью и т.д.), наглядные (показ, демонстрация и т.д.) и практические методы.

**Средства:** основные физические упражнения, в том числе игры (содержание и форма упражнений); рисунки, схемы, модели, макеты – средства теоретического обучения изучаемых объектов, процессов, явлений, а также просмотр учебных видеофильмов, демонстрация их в целях подведения итогов изучения теоретического обучения, работа на тренажере;

вспомогательные: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим дня, питание, общественная, личная гигиена и др.).

#### **Принципы обучения и подготовки спортсменов**

В теории обучения курса педагогики рассматриваются следующие принципы:

1. принцип развивающего и воспитывающего обучения;
2. принцип сознательности и активности;
3. принцип наглядности;
4. принцип систематичности и последовательности;
5. принцип научности;
6. принцип доступности;
7. принцип прочности;
8. принцип взаимосвязи теории и практики;
9. принцип завершенности процесса обучения

**Медицинское (медико-биологическое) обеспечение и восстановительные мероприятия .**

#### **Контроль за состоянием здоровья обучающегося.**

Медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем Организации, а также на основании приказа Минздрава России № 514н.

Прохождение обучающимися медицинских осмотров (профилактических) 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование .

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов .

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на периодах годовичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.

### **Содержание предметных областей**

#### **1. Обязательные предметные области.**

##### **Теоретические занятия**

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки и распределен на весь период обучения.

#### **1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (756 часов).**

##### **Базовый уровень(462 часа).**

##### **1.1.1. История развития спорта (35 часов).**

«Спорт» первобытных людей. Мифы и легенды. Спорт в Древнем Египте. Спорт в Древнем Риме. Спорт Древнего Востока. Спорт в средневековой Европе. История спорта Древней Руси. Спорт на Востоке в Средние века. Физическая культура и спорт в период Нового времени. Физическая культура и спорт в России в период Нового времени. Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.

##### **1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе ( 49 часов).**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей

##### **1.1.3. Гигиена (63 часа).**

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена воздуха. Гигиенические основы физической культуры. Основы гигиены спортивных сооружений. Гигиенические требования к оборудованию спортивных залов в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН. Гигиенические требования к тренировочному процессу и

соревнованиям. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха.

#### **1.1.4. Основы законодательства в области физической культуры и спорта (56 часов).**

Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Статья 4. Законодательство о физической культуре и спорте.

1. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

2. Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта, не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

3. По вопросам деятельности в области физической культуры и спорта принимаются муниципальные правовые акты, которые не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

4. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены настоящим Федеральным законом, применяются правила международного договора Российской Федерации.

#### **1.1.5. Режим дня (62 часа).**

Режим — это не только удобное распределение времени. Режим содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена.

Режим дня — что, как и зачем.

Здоровый сон — здоровый дух.

Питание. Сохранить здоровье и преуспеть.

Совмещение тренировок с учебой.

Советы родителям.

Заключение.

#### **1.1.6. Основы закаливания организма, здорового образа жизни (63 часа).**

Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода

#### **1.1.7. Основы здорового питания (67 часов).**

Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

#### **1.1.8. О врачебном контроле и его роли (67 часов).**

О врачебном контроле и его роли для обучающегося в спортивной школе. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

### **Углубленный уровень (294 часа)**

#### **1.1.9. История развития избранного вида спорта (14 часов).**



Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта.

#### **1.1.10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества в жизни человека (28 часов).**

Значение физкультуры и спорта в жизни человека. Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека. Физическая культура личности и ценности. Роль физической культуры и спорта в обществе. Физическая культура как социальный феномен. Влияние физической культуры на формирование свойств и качеств личности.

#### **1.1.11. Этические вопросы спорта (28 часов).**

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте: Этический кодекс. Права человека. Принципы естественного права. Этическое поведение спортсмена. Нормы спортивной этики. Нравственная деятельность в области спорт.

#### **1.1.12. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил (28 часов).**

Особый характер Правил. Правовое основание Правил. Определение допинга, нарушение Правил. Доказательства допинга. Запрещенный список. Тестирование и расследования. Анализ проб. Обработка результатов. Дисциплинарная процедура. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции к отдельным лицам. Последствия для команд. Апелляции. Конфиденциальность и отчетность. Применение и признание решений. Инкорпорация правил и обязанности общероссийских спортивных федераций. Срок давности.

#### **1.1.13. Нормы и требования для присвоения спортивных знаний и спортивных разрядов по избранному виду спорта (28 часов).**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Условия выполнения норм и требований, почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий в спортивной школе. Классификация соревнований.

#### **1.1.14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена знаний избранным видом спорта (28 часов).**

Возрастные особенности детей и подростков. Школьный возраст в педагогике: младший – 7–10 лет, подростковый – 11–14 лет, юношеский – 15–17 лет. Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам. Дыхательная система у детей и подростков. Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Процессы роста и развития детского организма. Кости детей. Мышечная система у детей (период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования). Возрастная характеристика: внимание, развитие мышления, зрительно-пространственное восприятие, развитие движений, произвольность.

#### **1.1.15. Основы спортивного питания (28 часов).**

Отличие организации питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях. Особенности питания при сгонке веса. Эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.

### **1.1.16. Физическая культура как средство всестороннего развития личности (28 часов).**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### **1.1.17. Занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни (28 часов).**

Качество жизни и спорт. Зависимость качества жизни от спорта. Спорт в развитых странах и России. Занятие физической культурой. Основы активной жизни.

### **1.1.18. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте (28 часов).**

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

### **1.1.19. Строение и функции организма человека (28 часов).**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

## **1.2. Основы профессионального самоопределения (546 часов).**

### **Углубленный уровень**

#### **1.2.1. Психологические основы профессионального самоопределения (26 часов).**

Сущность понятий: «самоопределение» и «профессиональное самоопределение».

#### **1.2.2. Психологическая коррекция личности обучающегося при компромиссном выборе профессии (48 часов).**

Факторы влияющие на выбор профессии. Возможность будущего профессионального роста. Возможность постоянного повышения квалификации.

#### **1.2.3. Мыслительно-игровые опробования различных видов спортивной деятельности (68 часов).**

Профориентационные игры с (командой) группой: Игра «Ассоциация», Игра «Угадай профессию», Игра «Профконсультация». Игровые профориентационные упражнения: «Кто, есть кто?», «Автопортрет», «Человек-профессия», «День из жизни...», «Цепочка профессий». Настольные профориентационные игры: «Или-Или», «Страна богатых и умных». Игры-дискуссии: «Заработная плата работника»; «Свобода, ответственность, справедливость». Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы: «Будь готов!», «Как поживаешь?», «За и против». Контрольные вопросы и практические задания.

#### **1.2.4. Встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта (53 часа).**

**1.2.5. Осознай свое отношение к миру (53 часа).**

**1.2.6. Определи свою жизненную позицию (53 часа).**

**1.2.7. Оглянись вокруг (48 часов).**

Как живут твои близкие друзья?

**1.2.8. Подумайте о своих родителях (48 часов).**

Хотите ли вы жить как они?

**1.2.9. Подумайте о России (48 часов).**

Где могут пригодиться ей ваши силы и способности?

**1.2.10. Игры, активизирующие профориентацию (48 часов):**

Игровая процедура «Эпитафия»;

Тренинговая игра «Сказочная драма»;

«Витязи на распутье»;

Карточная бланковая игра-шутка «Болван»;

Взгляд в будущее «Кто есть кто?»;

«Звездный час»;

«Ловушки-капканчики»;

Проблема непрестижных профессий в игре «Остров»;

«Ассоциации»; «Всмотрись» - Кто вы есть? Что для Вас Важно? Чего вы хотите от жизни? Кем и каким представляете в будущем? .

**1.2.11. Определи свои желания, интересы и возможности (53 часа.)**

Сделай правильный выбор!

## **Практические занятия**

**1.3. Общая физическая подготовка (504 часа).**

### **Базовый уровень**

**1.3.1. Строевые упражнения (84 часа).**

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет.
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

**1.3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов (84 часа).**

**Для рук:**

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

#### **Для шеи и туловища:**

- наклоны, повороты. круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

#### **Для ног:**

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;

- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

### **1.3.3. Упражнения с предметами (84 часа).**

#### **С набивными мячами (вес 1-3кг):**

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны;
- то же одной рукой;
- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;
- броски мяча снизу от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой;
- присоединение и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;
- прыжки через мяч;
- движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях, держа мяч двумя руками;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек. Держа мяч перед собой, над головой, за головой.

#### **Упражнения со скакалкой.**

#### **С гимнастической палкой.**

#### **С гантелями (вес 0,5-1 кг):**

- из различных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;
- то же двумя руками;
- круговые движения руками в разных направлениях;
- различные движения туловищем (повороты, наклоны), приседания, подскоки и др., в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

### **1.3.4. Упражнения на снарядах (84 часа).**

#### **Гимнастическая скамейка:**

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

#### **Гимнастическая стенка:**

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;

- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.
- на степ -платформе

### **1.3.5. Упражнения из других видов спорта (84 часа).**

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях:

- **бег:** 20,30,60 м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.
- **прыжки:** через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- **метания:** малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.
- **многоборья:** спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положением тела или изменением направления передвижения.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг

вертикальной оси.

Эмоциональная устойчивость обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности и совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, саморегуляции эмоциональной напряженности.

### **1.3.6. Специальные дыхательные упражнения (84 часа).**

1. Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
2. Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
3. То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
4. Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию.
5. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
6. Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
7. Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
8. Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, за тем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.

## **1.4. Общая и специальная физическая подготовка (294 часа).**

### **Углубленный уровень**

Общая и специальная физическая подготовка (О и СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка,

изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

#### **1.4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (70 часов).**

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

#### **1.4.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (72 часа).**

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

#### **1.4.3. Упражнения для развития игровой ловкости (54 часа).**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **1.4.4. Упражнения для развития специальной выносливости (49 часов).**

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

#### **1.4.5. Упражнения с отягощениями (49 часов).**

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

### **1.5. Вид спорта (1092 часов).**

#### **Базовый уровень (546 часов)**

##### **1.5.1. Техническая подготовка (252 часа)**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

**Техника передвижения.** Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

**Техника ловли мяча.** Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.

**Техника передачи мяча.** 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. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении. Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

**Техника ведения мяча.** 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.

**Техника обводки.** 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.

**Техника бросков мяча.** 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, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и 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 двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние).

### **1.5.2. Тактическая подготовка (252 часа)**

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения**

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Заслон. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Малая восьмерка. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

**Тактика защиты**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Переключение. Групповой отбор мяча. Проскальзывание. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Система зонной защиты.

### **1.5.3. Интегральная подготовка ( 42 часа)**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбол, классического баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

### **Углубленный уровень (546 часов).**

#### **1.5.4. Изучение и совершенствование технической подготовки (227 часов).**

##### **Техническая подготовка**

**Техника ловли мяча.** Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

**Техника передачи мяча.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные).

**Техника ведения мяча.** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом.

**Техника обводки.** Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.

**Техника броска.** Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние). Броски в корзину одной рукой сверху. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **1.5.5. Изучение и совершенствование тактической подготовки (227 часов).**

##### **Тактическая подготовка**

##### **Тактика нападения**

Атака корзины. 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.

##### **Тактика защиты**

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.

### **1.5.6. Совершенствование интегральной подготовки (92 часа)**

#### **Интегральная подготовка**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

## **2. Вариативные предметные области.**

### **2.1. Судейская подготовка (168 часов).**

#### **Углубленный уровень**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших обучающихся имеющих спортивные разряды к организации занятий с младшими обучающимися. Предметная область "**Судейская подготовка**", раскрывает взаимосвязь предметных областей учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся, направлена на освоение методики судейства спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Необходимо предусмотреть специальный **семинар** по подготовке судей со сдачей зачета или экзамена по теории., который оформляется протоколом, где каждому выставляются соответствующие категории "**Юный спортивный судья**" или не соответствует категории "**Юный спортивный судья**".

Образовательной программой предусмотрены темы для изучения судейской подготовки:

#### **2.2.1. История возникновения и развития баскетбола (28 часов).**

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь "оживить" уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил

забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

### **2.2.2. Основные правила баскетбола(48 часов).**

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в НБА матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает

команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

### 2.2.3. Игровое поле для баскетбола (размеры и разметка) (24 часа).

Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

Разметка площадки:

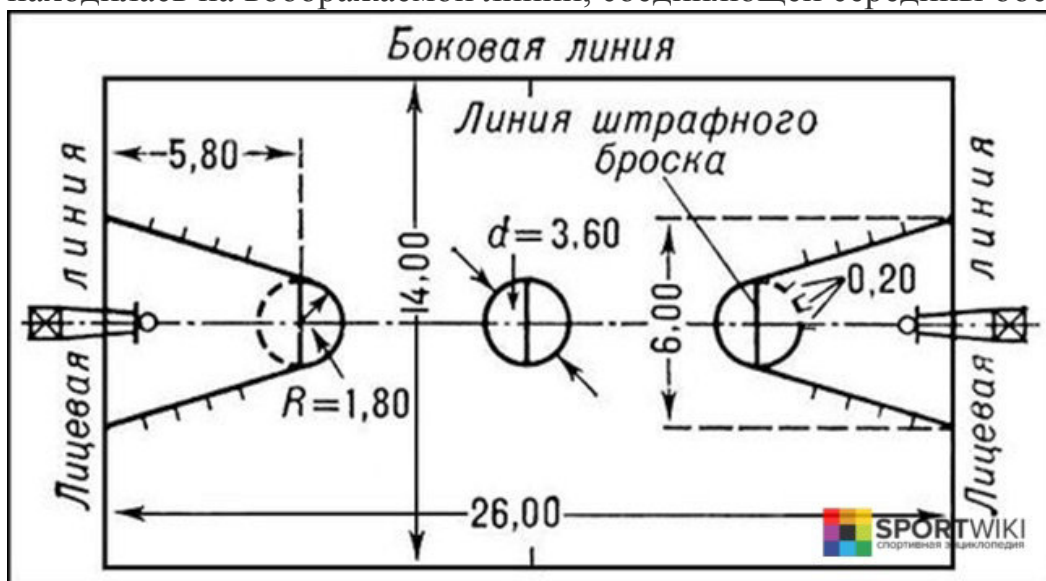
Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые).

Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям.

Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.

Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.



Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.

Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

#### **2.2.4. Амплуа игроков в баскетболе и их функции (28 часов).**

Всего есть 5 позиций баскетболистов, каждый тип спортсмена исполняет свою функцию в общем деле. От роли в команде зависит нумерация игроков в баскетболе:

1. Разыгрывающий защитник (Point Guard) – занимает позицию номер 1 в команде. Этот член команды обеспечивает своим партнерам оптимальные условия для того, чтобы они приносили как можно больше пользы в матче. С него начинается любая комбинация, он укрепляет защиту, страхует партнеров при быстрых отрывах.

2. Атакующий защитник (Shooting Guard). Позиция этого игрока – второй номер. Функция – завершение атак, контроль опасных в нападении противников.

3. Легкий форвард (Small Forward) – третий номер. Его функция такая же, как и у атакующего защитника, но этот игрок лучше делают подборы и более эффективно блокируют броски.

4. Тяжелый форвард (Power Forward) – четвертый номер в команде. Основная функция – набор очков, подбор мяча как в нападении, так и в защите.

5. Центровой (Center) – пятый номер на площадке. Главная функция этого спортсмена заключается в игре под кольцом. Если центровой имеет возможность играть дальше от кольца благодаря своей высокой подвижности, он фактически выполняет дополнительную задачу – занимает позицию тяжелого форварда. В этом случае баскетболист получает название на русском – центрфорварда.

Названия игроков и их позиции на площадке не регулируются официальными правилами баскетбола, а потому носят неформальный, но общепринятый характер.

#### **2.2.5. Судьи в баскетболе и их обязанности (40 часов).**

Количество судей в баскетболе напрямую зависит от организатора турнира. Любая игра на профессиональном уровне требует наличие следующих арбитров:

1. Главный судья и судьи площадки.

На площадке находятся два или три рефери, которые фиксируют ошибки. Но их обязанности распространяются гораздо шире. Главный судья выносит значимые для игры решения от допуска команд и соответствия одежды игроков регламенту до технического состояния используемого инвентаря, снаряжения и оборудования. Нежелание игрока снять предмет одежды или аксессуар, который может навредить участникам матча является причиной не допуска спортсмена до игры. Главный судья может засчитать поражение «лишением права» при серьезных нарушениях регламента или правил. Одной из таких ситуаций является участие 13-го игрока в

матче. В этом случае оформляется протест и все значимые пометки содержатся в отчете главного судьи по баскетболу.

К выполнению полномочий рефери приступают за 20 минут до официально начала встречи. Вынося решения по ходу встречи, судьи придерживаются четкого правила и не подвергают уже принятые решения коллег. Заканчивает обслуживание матча он вместе с сиреной.

Форма судей в баскетболе достаточно однотипна и состоит из рубашки, а также брюк, баскетбольных кроссовок и носков. Принятая цветовая гамма в международном сообществе – серый верх и черный низ. Тем не менее легко можно встретить судей одетых и в более яркие цвета верха. В американском баскетболе практикуется использование рубашки в черно-белую полоску.

#### 2. Секретарь и его помощник.

Секретарь в баскетболе – отвечает за корректность ведения протокола игры. Через секретаря подается заявка с фамилиями и именами участников, которые могут принять участие в игре. Количество игроков одной команды не может превысить двенадцати человек, включая пяти игроков основного состава и семи запасных. Секретарь ведет все записи связанные с изменением игрового счета и взаимодействует с командами при необходимости произвести замену или взять тайм-аут. Секретарь имеет право обратиться к арбитру только в ситуациях мертвого мяча. Именно секретарь следит за общим количеством персональных и командных фолов и доводит эту информацию до судьи и играющих команд. Для правильного выполнения обязанностей секретарю важно знать правила баскетбола и жесты судей.

#### 3. Секундомерист.

Секундомерист включает и останавливает время на табло не только по прямому указанию судьи (свистку), но и самостоятельно при следующих ситуациях: вводе мяча в игру, спорного и штрафного броска, времени тайм-аута и перерывов между четвертями. В последней четверти, когда на табло горит менее двух минут игрового времени, секундомерист останавливает отсчет после каждого заброшенного мяча.

#### 4. Оператор времени для броска.

Все знают о правиле владения двадцать четыре секунды. Основная функция оператора – соблюдать его. Он включает или продолжает таймер, как команда устанавливает законное владение над мячом и останавливает без сбрасывания таймера при выходе мяча за пределы баскетбольной площадки в аут и спорного броска. Сбрасывания табло до 24-х происходит, когда мяч успешно заброшен или перешел в контроль команде соперникам. Секундомерист обязан сбросить время владения к 14 секундам в ситуации, когда на команде владеющей мячом совершен фол или мячом завладела атакующая команда после неудачной попытки поразить кольцо. В этом случае мяч должен задеть само кольцо, а на секундомере быть любая цифра меньше четырнадцати секунд.

## **2.2.Различные виды спорта и подвижные игры (420 часов)**

### **Базовый уровень (252 часа)**

Для развития профессионально необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками



для баскетбола. Образовательная программа включает в себя систематические упражнения и элементы тренировки других видов спорта и подвижные игры где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов, развиваются выносливость, ловкость, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность.

### **2.2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость (30 часов).**

**Формирование общей выносливости** обеспечивается выполнением упражнений при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу 2/3 или более мышц тела.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

1. Медленный бег от 1 до 2 час при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–150 уд/мин.
2. Кросс до 3 час при ЧСС 150–160 уд/мин.
3. Медленный бег при ЧСС 120–130 уд/мин до 2 час.
4. Повторный бег на отрезках (1–4 км) при ЧСС 160–180 уд/мин.
5. Быстрая ходьба до 1 час.
6. Спортивная ходьба не менее 3 км.
7. Медленное длительное плавание.
8. Передвижение на лыжах до 1 часа; бег на лыжах 5–15 км.

### **2.2.2. Упражнения на реакцию (30 часов).**

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10–15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа «салки», ручной мяч.

2. Взятие старта по одному из сигналов, например, по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным — пробежать 10 м, по свистку — сделать 5 шагов и т. п.

3. Упражнения на реакцию выбора: подвижные игры и эстафеты с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; быстрое нападение с преодолением действий защитника в баскетболе, ручном мяче.

4. Упражнения в быстром и точном переключении с одного двигательного действия на другое по дополнительному сигналу. Например, по взмаху красным флажком сделать рывок, зеленым — остановиться; бег: по сигналу остановиться, по следующему сигналу — продолжить бег; игры типа «отрыв».

5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект: эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, прием баскетбольного мяча, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением, игра в баскетбол, волейбол, лапту, настольный теннис.

6. Упражнения на реакцию слежения: ходьба и бег по ограниченной опоре, спуск с горки на лыжах, одной лыже.

### **2.2.3. Упражнения, развивающие быстроту (30 часов).**

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.
2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.
3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.
4. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.
5. Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.
6. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.
7. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.
8. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.
9. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

### **2.2.4. Упражнения на ловкость (30 часов)**

#### **Ловкость.**

Основной путь формирования ловкости — овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Упражнения на ловкость:

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.
2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.
4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.
5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.
7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.
8. Акробатические кувырки вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, прыжка через препятствие.
9. Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.
10. Прыжки через обруч перешагиванием, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

### **2.2.5. Гимнастика (30 часов)**

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

### **2.2.6. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками (42 часа).**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты

Игровые упражнения для юного баскетболиста: «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.

### **2.2.7. Волейбол (30 часов).**

Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

### **2.2.8. Акробатика (30 часов).**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

### **Углубленный уровень(168часов)**

#### **2.2.9. Упражнения для развития равновесия (28 часов):**

Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

Упражнения на скамейке,: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

Быстрые движения головой в различных направлениях.

Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

Прыжки со скакалкой.

Разнообразные прыжки и выпады.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.

Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

#### **2.2.10. Упражнения на внимание (28 часов).**

Эффективным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом.

**Переключение внимания:** передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий (бег скрестным шагом, обычный бег-прыжки, семенящий бег и т.п.); преодоление полосы препятствий; ведение мяча в ранее обусловленном ритме, с изменением направления, скорости перемещения, остановками.

Для развития концентрации внимания: выполнение на технику основных упражнений различных видов спорта с особым вниманием на правильное исполнение одного из элементов.

Для развития устойчивости внимания: ведение мяча по линиям, прыжки со скакалкой, длительные передачи мяча в парах, подбрасывание мяча на ракетке для тенниса, продолжительная игра в волейбол, бадминтон.

#### **2.2.11. Упражнения на оперативное мышление (28 часов).**

**Оперативное мышление** развивается в процессе физического воспитания с помощью широкого применения на занятиях спортивных игр в виде упражнений, направленных на решение алгоритмических и эвристических (требующих

творческих усилий) задач по типу развития тактического мышления баскетболиста.

1. Эстафеты с решением внезапно возникающих тактических задач.
2. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.
3. Игра в бадминтон, теннис, волейбол через закрытую сетку.

### **2.2.12. Специальные дыхательные упражнения (28 часов).**

**Эмоциональная устойчивость** обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности и совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, саморегуляции эмоциональной напряженности.

Специальные дыхательные упражнения:

1. Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
2. Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
3. То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
4. Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию.
5. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
6. Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
7. Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
8. Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, за тем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
9. Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
10. Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
11. Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
12. То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации

### **2.2.13. Волейбол (28 часов).**

Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и

страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях.  
Двусторонняя игра.

### 2.2.14. Ручной мяч (28 часов).

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте

## 2. Рабочие программы по предметным областям.

### 1. Обязательные предметные области.

#### 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта для базового и углубленного уровней.

Теоретические основы физической культуры и спорта – обязательная предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся.

#### Цель предметной области.

Дать возможность обучающемуся целостно осмыслить суть деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширить кругозор, содействовать формированию широкого предпрофессионального мировоззрения.

#### Важной задачей дисциплины является:

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение обучающихся основными знаниями по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека с их применением на практических занятиях и в жизни.

Теоретические знания даются в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

**Учебный (тематический) план** по теоретическим основам физической культуры и спорта распределен на весь период обучения для базового и углубленного уровня.

№ п/п	Распределение по уровням обучения	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Год обучения												
	Общий объем часов в неделю		1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	
	Общий объем часов в год	756	462	42	42	42	126	84	126				
			294							84	84	84	42
<b>Базовый уровень сложности (462 часа)</b>													
1.1.1	История развития спорта	35	2	2	2	10	9	10					
1.1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	49	2	2	2	16	11	16					

1.1.3	Гигиена	63	6	6	6	17	11	17				
1.1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	56	4	4	4	17	10	17				
1.1.5	Режим дня	62	6	6	6	17	10	17				
1.1.6	Основы закаливания организма, здорового образа жизни	63	6	6	6	17	11	17				
1.1.7	Основы здорового питания	67	8	8	8	16	11	16				
1.1.8	О врачебном контроле и его роли	67	8	8	8	16	11	16				
<b>Углубленный уровень сложности (294 часов)</b>												
1.1.9.	История развития избранного вида спорта	14							4	4	4	2
1.1.10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	28							8	8	8	4
1.1.11.	Этические вопросы спорта	28							8	8	8	4
1.1.12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	28							8	8	8	4
1.1.13.	Нормы и требования для присвоения спортивных знаний и спортивных разрядов по избранному виду спорта. Условия выполнения норм и требований.	28							8	8	8	4
1.1.14.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена знаний избранным видом спорта	28							8	8	8	4
1.1.15.	Основы спортивного питания.	28							8	8	8	4
1.1.16.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	28							8	8	8	4
1.1.17.	Занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	28							8	8	8	4
1.1.18.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	28							8	8	8	4
1.1.19.	Строение и функции организма человека	28							8	8	8	4

### Самостоятельная работа

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
36	2	2	2	6	4	6	4	4	4	2

**Итоговая аттестация** осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы. в полном объеме.

**Цель:**  
заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (с июль).

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся 2 и 4 годов обучения годов обучения. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросы предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» настоящей программы.

Вид аттестации	Общий объем часов год	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Итоговая аттестация	4		2		2

Текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

**Оценка:** «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

## 1.2. Основы профессионального самоопределения

### Углубленный уровень

Основы профессионального самоопределения направлены на 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, предпрофессиональной подготовки обучающихся.

**Цель предметной области** – дать представление об основах профессионального самоопределения; активизировать самопознание: побуждать к самовоспитанию, саморазвитию, самообразованию.

**Важной задачей дисциплины** является:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Теоретические знания даются в форме теоретических занятий.

**Учебный (тематический) план** по основам профессионального самоопределения распределен на период обучения углубленного уровня:

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в неделю		2	3	3	5
		<b>546</b>	84	126	126	210
12.1.	Психологические основы профессионального самоопределения.	26	4	6	6	10
1.2.2.	Психологическая коррекция личности обучающегося при компромиссном выборе профессии.	48	8	12	12	16
С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов в программу включены мыслительно игровые опробования ,а также профессиональное информирование о разных профессиях находящихся в рамках инфраструктуры спортивной деятельности						
1.2.3.	Мыслительно-игровые опробования различных видов спортивной деятельности	68	8	12	12	36



Для формирования личности юного спортсмена в программу включены встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта, для обмена информации в целях приобретения им собственного опыта деятельности и общения, усвоение общественных ценностей.						
1.2.4.	Встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта	53	8	12	12	21
1.2.5.	Осознай свое отношение к миру	53	8	12	12	21
1.2.6.	Определи свою жизненную позицию	53	8	12	12	21
1.2.7.	Оглянись вокруг	48	8	12	12	16
1.2.8.	Подумайте о своих родителях.	48	8	12	12	16
1.2.9.	Подумайте о России.	48	8	12	12	16
1.2.10.	Игры, активизирующие профориентацию.	48	8	12	12	16
1.2.11.	Определи свои желания, интересы и возможности.	53	8	12	12	21

### **Самостоятельная работа**

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>26</b>	4	6	6	10

### **1.3. Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и способов организации обучающихся.

#### **Цель предметной области:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствовать 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;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

#### **Важной задачей дисциплины является:**

- формирование двигательных умений и навыков;

– освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

– формирование социально-значимых качеств личности;

– получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

**Учебный (тематический) план** по общей физической подготовке распределен на период обучения базового уровня сложности:

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Базовый уровень сложности					
	Год обучения	Общий объем учебной нагрузки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
	Общий объем часов в неделю		1	2	2	2	2	3
	Общий объем часов в год	<b>504</b>	<b>42</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>126</b>
1.3.1	Строевые упражнения.	84	7	14	14	14	14	21
1.3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	84	7	14	14	14	14	21
1.3.3	Упражнения с предметами.	84	7	14	14	14	14	21
1.3.4	Упражнения на снарядах	84	7	14	14	14	14	21
1.3.5	Упражнения из других видов спорта	84	7	14	14	14	14	21
1.3.6	Специальные дыхательные упражнения	84	7	14	14	14	14	21

### Самостоятельная работа

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем(в часах)	Базовый уровень					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
24	2	4	4	4	4	6

**Промежуточная аттестация** осуществляющаяся в мае каждого года обучения.

### Цель:

– объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы;

– оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы.

Вид аттестации	Общий объем часов год	Базовый уровень					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Промежуточная аттестация	<b>21</b>	2	3	3	4	4	5

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводного зачета по нормативам общей физической и специальной физической подготовки избранной программы в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

**Уровень общей физической подготовки оценивают по следующим тестам:**

Бег 20 м

Челночный бег за 40 с. на 28 м.

Скоростное ведение мяча

Прыжок в длину с места

Прыжок в верх с места со взмахом руками

Бег на 600 м

Текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

### **Тренировочные сборы.**

**Цель:** повышение качества подготовки обучающихся и их спортивного мастерства.

#### **Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Базовый уровень					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1.	Тренировочные сборы по общей физической подготовке	-	1	1	1	1	1

## **1.4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Углубленный уровень**

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

#### **Цель предметной области:**

– 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.

#### **Задачи ее более узки и более специфичны:**

– совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для баскетбола;

– избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

**Учебный (тематический) план** по общей и специальной физической подготовке распределен на период обучения углубленного уровня сложности:

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Углубленный уровень сложности			
	Год обучения			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в неделю			2	2	2	1
	Общий объем часов в год		<b>294</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>42</b>
1.4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		70	19	19	19	13
1.4.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		72	20	20	20	12
1.4.3.	Упражнения для развития игровой ловкости		54	16	16	16	6
1.4.4.	Упражнения для развития специальной выносливости		49	14	14	14	7
1.4.5.	Упражнения с отягощениями		49	15	15	15	4

### Самостоятельная работа.

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
14	4	4	4	2

### Аттестация

Вид аттестации	Общий объем часов год	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>Промежуточная аттестация</b> осуществляется в мае 1 и 3 года обучения углубленного уровня. <b>Цель:</b> - соответствие уровня ФССП для отбора на программу спортивной подготовки; - оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.					
Промежуточная аттестация	9	4		5	
<b>Итоговая аттестация</b> осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы. в полном объеме. ( с 13-19 июля). <b>Цель:</b> - заключительная проверка знаний, умений, навыков. В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся 2 и 4 годов обучения годов обучения, Зачет по практической подготовке					
Итоговая аттестация	12		2		6

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке настоящей программы в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни. по установленным комплексам контрольных упражнений для оценки результатов освоения настоящей образовательной программы.

**Уровень общей и специальной физической подготовки оценивают по следующим тестам:**

Бег 60 м

Челночный бег за 40 с. на 28 м

Бег 2000 м

Прыжок в длину с места

Прыжок в верх с места со взмахом руками

Скоростное ведение мяча

Текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

### Тренировочные сборы.

**Цель:** повышение качества подготовки обучающихся и их спортивного мастерства.

Перечень тренировочных сборов:

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	1	1	1	1

### **1.5. Вид спорта для базового и углубленного уровней**

Предметная область «Вид спорта» позволяет получить знания узкой специализации и опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях избранного вида спорта.

#### **Цель предметной области для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- получение основ судейства по избранному виду спорта.

#### **Цель предметной области для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- получение знаний о требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

**Цель углубленного уровня для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации высшего и среднего профессионального образования:**

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование базовой технической подготовленности, постоянный поиск и освоение новых оригинальных максимальных элементов;
- раскрытие индивидуальных возможностей;
- расширение психологических знаний и умений о тренировках и соревнованиях.

#### **Основные задачи:**

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**Учебный (тематический) план по виду спорта распределен на весь период обучения базового и углубленного уровня:**

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				
	Год обучения			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Общий объем часов в неделю			1	2	2	2	3	3	2	3	3	5	
	Общий объем часов в год		1092	546	42	84	84	84	126	126				
				546							84	126	126	210
<b>Базовый уровень сложности</b>			<b>(546 часов)</b>											
1.5.1.	Техническая подготовка		252	18	38	38	38	60	60					
1.5.2.	Тактическая подготовка		252	18	38	38	38	60	60					
1.5.3.	Интегральная подготовка		42	6	8	8	8	6	6					
<b>Углубленный уровень сложности</b>			<b>(546 часов)</b>											
1.5.1.	Изучение и совершенствование технической подготовки		227							38	55	50	84	
1.5.2.	Изучение и совершенствование тактической подготовки		227							38	55	50	84	
1.5.3.	Совершенствование интегральной подготовки		92							8	16	26	42	

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
52	2	4	4	4	6	6	4	6	6	10

**Аттестация.**

**Промежуточная аттестация** осуществляющаяся в мае каждого года обучения.

**Цель:**

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы.

Вид аттестации	Общий объем часов год	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Промежуточная аттестация	30	2	3	3	4	4	5	4		5	
Показательное выступление	2							2			

Промежуточная аттестация проводится в виде практической демонстрации технического мастерства - обязательная техническая программа. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

**Оценка:** «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни. Обязательная техническая программа требования по технической, тактической, интегральной подготовке и спортивному результату

## Интегральная подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение Технической программы	Уровни сложности и года обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
		Рекомендовано						Обязательно			
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7			
2.	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6	8	8
3.	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8	8
4.	Переход от подачи к защите, от защиты к нападению				3	3	3	3	6	5	5
<b>Спортивный результат</b>											
1	Потери подач в игре	40	35	30	25	20	18	16	14	14	14
	Эффективность нападения в игре:										
	выигрыш -				30	40	40	40	35	40	40
	проигрыш -				25	25	25	20	16	20	20
	Полезное блокирование в игре				25	30	30	30	35	40	40
	Ошибки при приеме подачи в игре		30	26	22	20	18	14	12	12	12
<b>Тактическая подготовка</b>											
1	2 <sup>я</sup> передача из 3 зоны в 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу				3	3	4	4	6	5	5
2	2я передача в прыжке из 3 зоны в 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу								4	2	2
3	Нападающий удар или "скидка" в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5	5
4	Командные действия: прием подачи, 2я передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет 2я передача выход игроком)				3	4	5	5	3	4	4
5	Одиночный блок нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со 2ой передачи, зона не известна				4	5	5	5	3	4	4
6	Командные действия по организации защитных действий по системе "углом вперед" и "углом назад" по заданию после нападения соперника		4	4	5	6	7	8	8	8	8

## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Контрольные	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4
2.	Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2
3.	Основные	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3
4	Всего игр	20	20	25	40	40	45	50	50	60	70

**Определение эффективности игровых действий.** Эффективность игровых действий баскетболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов баскетболистов высших разрядов, невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый обучающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

### Тренировочные сборы.

Одной из важных форм организации тренировочного процесса является проведение тренировочных сборов. Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1



**Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии.

## 2. Вариативные предметные области

### 2.1. Судейская подготовка

#### Углубленный уровень

Предметная область учебного плана "**Судейская подготовка**", раскрывает взаимосвязь всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся, направлена на освоение методики судейства спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

#### **Цель предметной области:**

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "Юный спортивный судья" по избранному виду спорта с последующим присвоением.

#### **Задачи:**

- научить самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить тренировку;
- развить способность подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся;
- освоить правила соревнований;
- систематически привлекать к судейству, организации внутришкольных соревнований;
- способствовать присвоению квалификационной категории спортивного судьи "Юный спортивный судья".

**Учебный (тематический) план по судейской подготовке** распределен на период обучения углубленного уровня сложности:

№ п/п	Распределение по годам обучения		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Углубленный уровень сложности			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в неделю		1	1	1	1
	Общий объем часов в год	<b>168</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
2.1.1	История возникновения и развития баскетбола	28	7	7	7	7
2.1.2	Основные правила баскетбола	48	12	12	12	12
2.1.3	Игровое поле для баскетбола (размеры и разметка)	24	6	6	6	6
2.1.4.	Амплуа игроков в баскетболе и их функции	28	7	7	7	7
2.1.5.	Судьи в баскетболе и их обязанности	40	10	10	10	10

#### **Самостоятельная работа.**

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
8	2	2	2	2

## Аттестация.

Вид аттестации	Общий объем часов год	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>Промежуточная аттестация</b> осуществляющаяся в мае 1 и 3 года обучения углубленного уровня. <b>Цель:</b> - оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.					
Промежуточная аттестация	4		2		2
<b>Итоговая аттестация</b> осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы. в полном объеме. июль). <b>Цель:</b> - заключительная проверка знаний, умений, навыков. В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся 2 и 4 годов обучения годов обучения. Зачет .					
Итоговая аттестация	6		2		4

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде зачета по теоретической подготовке форма зачета тестирование по перечню контрольных вопросов предметной области «Судейская подготовка» представленные тренером-преподавателем .

**Оценка:** «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

### Теоретические занятия.

### Судейский семинар.

#### Цель:

- углубить и закрепить знания судей, полученные ими в процессе теоретических занятий;
- проверить качество знаний правил соревнований;
- помочь разобраться в наиболее сложных ситуациях;
- выработать умения судейства соревнований правильно применять теоретические положения к практике судейства соревнований;
- получить квалификационную категорию спортивного судьи Юный спортивный судья".

#### Задачи семинара:

- развитие самостоятельного мышления судей и принятия правильного решения в проблемных ситуациях;
- побуждение к активной самостоятельности и взаимообучению.

#### Подготовка.

1. Обозначить тему семинара.
2. Рассмотреть материал по судьям.
3. Составить тесты с вопросами на выбранную тематику.
4. Пройти судейство на двух любых соревнованиях в любой должности.
5. Приготовить видеоматериалы.
6. Создать проблемную ситуацию.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Посещение семинара по виду спорта			1	

В конце семинара проводится тестирование. Проверку тестов осуществляют в виде взаимопроверки участниками семинара. Тренер –преподаватель зачитывает вопрос с правильным ответом.

**Результат:** присвоение спортивной категории. Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

## 2.2. "Различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровня

Предметная область "Различные виды спорта и подвижные игры" дает возможность развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов 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.

**Цель предметной области :**

- развитие профессиональных физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания связанные с избранным видом спорта;

- формирование навыков и умений коллективных спортивных действий, обеспечивающих высокий уровень общей работоспособности обучающегося

**Задачи:**

- научить сохранять собственную физическую форму средствами различных видов спорта и подвижных игр.

**Учебный (тематический) план по различным видам спорта и подвижным играм** распределен на весь период обучения для базового и углубленного уровней

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				
	Год обучения			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Общий объем часов в неделю			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Общий объем часов в год		420	252	42	42	42	42	42	42				
				168							42	42	42	42
<b>Базовый уровень сложности (378 часов)</b>														
2.2.1.	Упражнения, развивающие общую выносливость		30	5	5	5	5	5	5					
2.2.2.	Упражнения на реакцию		30	5	5	5	5	5	5					
2.2.3.	Упражнения, развивающие быстроту		30	5	5	5	5	5	5					
2.2.4.	Упражнения на ловкость		30	5	5	5	5	5	5					
2.2.5.	Гимнастика		30	5	5	5	5	5	5					

2.2.6	Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками	42	7	7	7	7	7	7				
2.2.7	Волейбол	30	5	5	5	5	5	5				
2.2.8	Акробатика	30	5	5	5	5	5	5				
<b>Углубленный уровень сложности</b>		<b>(168 часов)</b>										
2.2.9.	Упражнения для развития равновесия	28							7	7	7	7
2.2.10.	Упражнения на внимание	28							7	7	7	7
2.2.11.	Упражнения на оперативное мышление	28							7	7	7	7
2.2.12.	Специальные дыхательные упражнения	28							7	7	7	7
2.2.13	Волейбол	28							7	7	7	7
2.2.14.	Ручной мяч	28							7	7	7	7

### Самостоятельная работа

**Цель:** применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения										
	Базовый уровень						Углубленный уровень				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

**Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

### 3. Объем учебных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по образовательной программе, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

На всех уровнях спортивной подготовки после 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 336	336 - 420	420 - 504	504-588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

#### 4. Методические материалы

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Программа содержит:

- материал планирования процесса многолетней подготовки баскетболистов, дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки:
  - ✓ теоретической
  - ✓ физической (общей и специальной),
  - ✓ технической, тактической, интегральной,
  - ✓ судейской подготовки .
  - ✓ сдругих видов спорта и подвижных игр.

по системе оценки уровня подготовленности юных баскетболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Содержание работы с юными баскетболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в баскетбол, модельными требованиями квалифицированных баскетболистов, возрастными особенностями и возможностями баскетболистов 9-17 лет.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных баскетболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества .

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать

соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в волейбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее (кроме средств баскетбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу кистей рук,
- силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы,
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных баскетболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений,

специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов баскетбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов);

- технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);

- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный метод, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе целесообразно проводить соревнования по баскетболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в баскетбол полными составами.

Для юных баскетболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-баскетболу, а также соревнования по баскетболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для баскетболистов учебно-

тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных баскетболистов.

Судейская практика проводится на углубленном уровне. Привитие судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов 9-16 лет;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП ;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств, спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

#### **Структура годичного цикла.**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

**Подготовительный период.** Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

#### **Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:**

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением). В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.



Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности спортсмена, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

**Соревновательный период** представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию техники.

**Заключительный период.**

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

**Переходный период** обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного. На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. Период завершается активным

отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

### **Структура тренировочного занятия**

Изучение вида спорта футбол занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению футбола. Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

**В подготовительной части** решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

**В основной части** тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических действий, воспитание физических качеств.

**В заключительной части** производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

**Оборудование и спортивный инвентарь**, необходимые для реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в сфере физическая культура и спорта по виду спорта «Баскетбол» (Приложение №11).

## **5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

### **5.1. Уровни спортивного отбора**

Спортивный отбор входит в систему многолетней подготовки спортсменов на всех её годах обучения :

1. Начальный отбор для выявления детей в командно игровом виде спорта - это возраст 8-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретными видами спорта.

Организационно отбор проводится в три этапа:

- а) агитационные мероприятия с целью выявить интерес к занятиям;
- б) тестирование и наблюдение для определения способностей детей к данному виду спорта;
- в) наблюдение в процессе обучения с целью установления темпов освоения учебного материала.

Третий этап первого уровня отбора особенно важен при ориентации, поскольку только наблюдение в течение некоторого времени (от 1 месяца для 1,5 лет) позволит специалистам определить, в каком виде физкультурно-спортивной деятельности у ребёнка выше моторная обучаемость, т.е. где он сможет в будущем показать более высокие результаты.

2. Углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определённой специализации (виду лёгкой атлетики, игровой функции и т.д.).

3. Отбор в спортивные команды (страны, региона, ведомства и т.д.), для определения участников ответственных соревнований.

На 2, 3 и 4 уровнях отбора, в отличие от первого уровня, учитываются не только морфо-функциональные признаки, уровень физической и психической подготовленности, но и уровень технико-тактического мастерства, функциональные возможности организма спортсмена, способность к восстановлению после выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **При этом важно соблюдать ряд принципов.**

1. Общая гласность. Всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии отбора, сроки завершения отбора и сроки объявления решения. Гласность отбора спортсменов нужна для целеустремлённой работы тренера -преподавателя и обучающегося, а также для того, чтобы избежать нездоровой конкуренции среди спортсменов, претендующих на место в составе кандидатов в сборную команду.

2. Обеспечение равных возможностей для всех претендентов на звание кандидатов в сборную команду. Для этого должна быть тщательно продумана система привлечения спортсменов к участию в учебно-тренировочных сборах, допуска к соревнованиям, систем проведения самих соревнований и т.п.

3. Стимуляция спортсменов к достижению высоких результатов. Систем отбора должна быть построена так, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты в главных соревнованиях тренировочного года.

4. Опора на установленные основные критерии мастерства спортсмена. Это прежде всего уровень спортивных достижений, стабильность выступления в соревнованиях, перспективность роста.

Особую значимость при отборе кандидатов в сборную команду приобретают нравственные качества, которые характеризуются уровнем моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой подготовленности

Отбор и ориентация в командным игровым е виды спорта

В спортивных играх для отбора детей в СШ особое значение приобретают психофизиологические показатели, так как от них зависит способность к тактическим и техническим действиям.

Прогноз способностей к спортивным играм осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных

особенностей спортсмена, состояния органов и анализаторов, уровня развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых); координационных способностей, способности к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению, обеспечивающему предвидение вариантов тактических ситуаций; способности к проявлению нервно-мышечных усилий и управлению своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях.

Уровень физической и технической подготовленности спортсменов определяется путём тестирования. Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки во время игры.

На первом этапе отбора в отделения спортивных игр СШ первостепенное значение имеет определение способностей детей и подростков к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

В ряде случаев тесты специальной физической подготовленности дополняются тестами технической подготовленности. Например, в программу тестирования юных футболистов включают жонглирование мячом, обводку стоек с последующим ударом по воротам и другие тесты.

Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности обучающегося.

### **Тесты для определения развития силовых способностей**

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами:

- с помощью измерительных устройств-динамометров;
- с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

Для определения максимальной силы предусмотреть простые по технике выполнения упражнения, например, жим штанги лежа, приседание со штангой. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:

- прыжки через скакалку,
- подтягивания,
- отжимания от пола или от скамейки,
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями,
- висы на согнутых и полусогнутых руках,
- подъем переворотом на высокой перекладине,
- прыжок в длину с места с двух ног,

- тройной прыжок с ноги на ногу (вариант-только на правой и только на левой ноге),
- поднимание и опускание прямых ног до ограничителя,
- прыжок вверх с взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания),
- метание набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков.

Тесты для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег).

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах. Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппинг тестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5—20 с.

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется вручную (секундомером).

Тесты для определения уровня развития выносливости

Применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Для обучающихся базового уровня сложности 2 и 4 годов обучения длина дистанции 600—800 м; 5-6 годов обучения 1000—1500 м; для углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения 2000—3000 м. Можно измерять и с помощью других групп тестов: неспецифических (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления) и специфических (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

## **6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности

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

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- падения на твердое покрытие;
- блокирование броска;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи нее.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований техники безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки протектора для баскетбольных стоек.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### IV. План воспитательной и профориентационной работы

Воспитательная работа настоящей образовательной программы **направленная на:**

подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;

– воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;

– формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

##### Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

##### План воспитательной и профориентационной работы

	Встречи Лекции беседы	Посещение театров цирков кинотеатров	Профессиональная ориентация	Диагностическая работа по профориентации	Физкультурно - оздоровительные мероприятия	Исследовательская работа
сентябрь	Здоровый образ жизни и его соблюдение		Игровые профориентационные занятия, в котором понимают участие	Анализ знаний, умений, навыков профессионального мышления и памяти в начале спортивного сезона	«Осенний кросс» Всероссийский день бега «Кросс нации»	
октябрь	Тема беседы «Твой режим дня»		спортсмены СШ из опытные действующие спортсмены под руководством тренера-	динамика профессионального самоопределения в начале спортивного сезона		Анализ полученных медицинских справок и результатов обследования
ноябрь			преподавателя в течение учебного года и летних учебно-			Контроль санитарно – гигиенических условий



декабрь	Беседа со спортсменами и « Наркотик – война без взрывов »		тренировочных сборах		1.Эстафеты « Весёлые старты с Дедом Морозом и Снегурочкой»	Посещение занятий медицинским работником всех отделений спортивной школы
январь	Конкурс газет « Мы, в спорте!» (подделения)				Соревнования по лыжным гонкам «Рождественский спринт»	
февраль	Беседа « Наркотики или семья – выбор ?!»	Просмотр по телевидению Чемпионата России по баскетболу		Анализ профессий, связанных с физкультурой и спортивной деятельностью	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	
март	Отдых и спорт-развитие гармоничных, духовных и физических качеств					
апрель	Тема: «Алкоголизм рядом-опасный человек» Игра « Нет!»				Легкоатлетический пробег, посвященный Победе в Великой Отечественной войне	
май	Всемирный День борьбы с курением « от вредной привычки откажитесь – выбери здоровую жизнь»			Анализ знаний, умений, навыков профессионального мышления и памяти в конце спортивного сезона		
июнь				Динамика профессионального самоопределения в конце спортивного сезона		Контроль санитарно – гигиенических условий Посещение занятий медицинским работником всех отделений спортивной школы
июль						Соотнесение требований к личности профессионала

август				Использование полученных данных на основе анализа для совершенствования профессиональной консультации абитуриентов, поступающих в физкультурные высшие, средние профессиональные учебные заведения в сфере ФК и С		, обусловленных спецификой профессиональной деятельности
--------	--	--	--	---	--	--

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

**Воспитание личности высоконравственной спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе тренировочного процесса не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время

передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей -

объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это **целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.**

**Целеустремленность и настойчивость** выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

**Выдержка и самообладание** выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

**Решительность и смелость** выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

**Инициативность и дисциплинированность** выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое

мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Пред игровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- баскетболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению,

повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

## V. Система контроля и зачетные требования

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех годах обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации предпрофессиональной программы подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на программу спортивной подготовки.

Проводить контроль нужно на базовом и углубленном уровнях, начиная с первого года обучения.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

### Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

## 1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

### Базовый уровень

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности **1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) возраст 8 лет	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,0с)	Бег на 20 м (не более 5,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 15,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 16,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности **2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) возраст 9 лет	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,4 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 14,5 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 15,6 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 19 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности **3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) возраст 10 лет	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 14,2 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 15,6 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности **4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 11 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,5 с.)	Бег на 20 м. (не более 5,0 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 14,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 15,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 150 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 130 м.)
	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 05 с.)	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 22 с.)



Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности **5 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 12 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 10,8 с.)	Бег на 60 м. (не более 11,2 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 12,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 13,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 160 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 140 м.)
	Бег на 1500 м. (не более 8 мин. 35 с.)	Бег на 1500 м. (не более 8 мин. 55 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы базового уровня сложности **6 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 13 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 10,0 с.)	Бег на 60 м. (не более 10,9 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 9,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 170 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 150 м.)
	Бег на 2000 м. (не более 9 мин. 55 с.)	Бег на 2000 м. (не более 12 мин. 10 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## Углубленный уровень

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы углубленного уровня сложности **1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 14 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 9,7 с.)	Бег на 60 м. (не более 10,6 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 7,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 180 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 160 м.)
	Бег на 2000 м. (не более 9 мин. 30 с.)	Бег на 2000 м. (не более 11 мин. 40 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
группы углубленного уровня сложности **2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 15 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 8,7 с.)	Бег на 60 м. (не более 9,6 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 4,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 5,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 200 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 180 м.)
	Бег на 2000 м. (не более 9 мин.)	Бег на 2000 м. (не более 11 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности 3,4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 16-17 лет	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 8,7 с.)	Бег на 60 м. (не более 9,6 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 4,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 5,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 200 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 180 м.)
	Бег на 2000 м. (не более 9 мин.)	Бег на 2000 м. (не более 11 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Квалификационный зачет (экзамен)	+	
Квалификационная категория спортивного судьи	"Спортивный судья третьей категории"	

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее - квалификационная категория "Юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет.

Срок действия квалификационных категории:

"Юный спортивный судья" истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

**2. Перечень тестов и (или) вопросов по освоению теоретической части образовательной программы для итоговой аттестации.**

**Контрольные вопросы** в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

**Для углубленного уровня сложности второго года обучения:**

Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания, подрастающего поколения?

2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии баскетбола?

3. Какое место занимает баскетбол в общей системе физического развития?

Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте?

История развития вида спорта «баскетбол».

1. Относится ли баскетбол к олимпийскому виду спорта?

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.

2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?

4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?

5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

### **Для углубленного уровня сложности четвертого года обучения**

Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

2. Виды травм и их профилактика.

3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Требования к безопасности перед началом, во время проведения и по окончании занятий.

Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим обучающегося спортивной школы.

2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по баскетболу.

### **3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

**Цель аттестации** – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и

навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеразвивающих программ.

**Задачи аттестации:**

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формой педагогической динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся является **промежуточная аттестация** осуществляющаяся в конце каждого года обучения, для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Цель промежуточной аттестации:**

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы;

- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;

- соответствие уровня ФССП для отбора на программу спортивной подготовки;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

**Фиксация результатов** промежуточной аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год (**май**), начиная со второго года обучения базового уровня сложности обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, и виду спорта на базовом уровне, и общей и специальной физической подготовке, виду спорта на углубленном уровне. По теоретической подготовке в виде тестирования по теоретическим основам физической культуры и спорта, судейской подготовке на углубленном уровне. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

**Результат сдачи** контрольных нормативов, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта фиксируются (**зачтено, не зачтено**) без разделения на уровни в протоколе по системе образовательной программы. После обсуждения анализа на заседании педагогического совета принимается решение о переводе на следующий год обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы. в полном объеме в соответствии с учебным планом.

**Цель итоговой аттестации:**

определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

**Проводится (июль)** в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся 2 и 4 годов обучения годов обучения, в практической части О и СФП сдают контрольные нормативы по возрасту и показательное выступление. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросы предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» настоящей программы и по представленным тестам тренерского совета по виду спорта предметной области «судейская подготовка».

**Результат.**

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца (ст. 60 Закона РФ № 273-ФЗ).

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

**Перевод обучающихся.**

1. Обучающейся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий углубленный уровень сложности (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне сложности в полном объеме).

2. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год не переводятся, продолжает повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу общеразвивающей программы.

3. По окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, свидетельство.

Одаренные обучающиеся, по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать отличные спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на программы спортивной подготовки:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол для зачисления в группы:					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
			М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег 20 м	сек. не более	4,5	4,7	4,0	4,3	37	4,0
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек. не более	11,0	11,4	10,0	10,7	8,6	9,4
3.	Прыжок в длину с места	см не менее	130	115	180	160	225	212
4.	Прыжок вверх с меств со взмахом руками	см не менее	24	20	35	30	46	40
5.	Бег 600 м	мин., сек. не более	-	-	2,05	2,22	2,02	2,18
6.	Техническое мастерство		-	-	Обязательная техническая программа			
7.	Спортивный разряд	-	-	-	-		Первый спортивный разряд	

#### **4.Диагностика общей физической подготовленности для поступающих избранного вида спорта баскетбол**

##### **Описание процедуры проведения тестовых методик.**

– **Бег на 30 метров** – тест для оценивания физического качества «быстрота».

**Методика выполнения.** Бег на 30м выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или другой ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

– **Подъём туловища из положения, лежа на спине** («подъём туловища в сед за 30 секунд») – тест предназначен для оценивания **силы мышц брюшного пресса** у девочек (девушек).

**Методика проведения.** Тестируемый ложится на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых подниманий (до 90 градусов) – опусканий туловища в одной попытке в течение 30 секунд.

– **Подтягивание на перекладине(высокой)** – тест предназначен для оценивания **силы у мальчиков (юношей)**.

**Методика выполнения.** Подтягивание выполнения при хвате сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук производится из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивание считается выполненным правильно при условии, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, и не сопровождается рывками и маховыми движениями. Подтягивания, выполняемые с

названными ошибками не засчитываются. После разминки предоставляется одна попытка.

Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний

– **Прыжок в длину с места** – тест предназначен для оценивания **скоростной** силы ног.

**Методика выполнения.** Прыжок выполняется на гимнастический мат из исходного положения стоя стопы вместе или немного врозь. Заняв исходное положение, ребенок делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

– **Мост из положения лёжа на спине** – тест предназначен для оценивания **гибкости** позвоночника.

**Методика выполнения.** Для облегчения измерения рекомендуется использовать сантиметровую ленту (или начертить на полу так называемую мерную линию), располагаемую поной обследуемого. Обследуемый без обуви ложится на пол. Выполняет мост с прямыми ногами. Плечи перпендикулярны полу.

– **Удерживание равновесия на одной ноге** – тест предназначен для оценивания **координации**.

**Методика выполнения.** Стойка на носке одной ноги. Другая согнута вперёд под прямым углом, руки вверх- наружу Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия ( опускание на пятку. Схождение с места подскока и др.)

**Фиксация результатов** в протоколе индивидуального просмотра (Приложение №3).



## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **1. Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.
4. Приказ от 07.марта 2019 г. №187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» , утвержденный приказом Минспорта от 12.09. 3013 г. №731.
5. Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», ктвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.01.2021 г. №2.
6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта от 23 сентября 2021 г. № 728
7. Приказ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **2.Методическая литература**

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, 2004.
3. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР», 1997
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под редакцией Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой -М., 1982.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Секреты баскетбола. Белов С.А. М.:Физкультура и спорт, 1982г.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Современная система спортивной подготовки /Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
14. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
15. Спортивные игры/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

**Оборудование и спортивный инвентарь**, необходимые для реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в сфере физическая культура и спорта по виду спорта «Баскетбол»:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
12	Корзина для мячей	штук	2
13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч футбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	2
15	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
16	Скакалка гимнастическая	штук	25
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Утяжелитель для ног	комплект	25
19	Утяжелитель для рук	комплект	25
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

## Протокол индивидуального просмотра

Дата \_\_\_\_\_

Ф.И.О тестируемого \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Результат	Балл
	Юноши	Девушки		
Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м		
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Подъем туловища лежа на спине за 20 с		
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5с)	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)		
Координация	Удерживание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удерживание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)		
Общий результат выполнения тестов.				

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_

### Результат оценивания

Из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за несоответствие каждого упражнения предложенных требований .

### Сбавки за невыполнение требований:

1 – балла – незначительные нарушения;

3 –балла – значительные нарушения ;

### Проходящий балл по индивидуальному отбору:

от 8 до 7 баллов

