

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МОТЫГИНСКОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ Мотыгинского района»
протокол № 1 от «07» сентября 2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ
Мотыгинского района»

Мансуров

Р.А. Мансуров

приказ № 73 от «07» сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
(базовый и углубленный уровни)**

Срок реализации программы: 8 лет

пгт. Мотыгино
2023

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» разработана на основе методических рекомендаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

Организация-разработчик: МБУ ДО «СШ Мотыгинского района».

Разработчики:

1. Денисова О.А. – тренер-преподаватель по баскетболу, высшая квалификационная категория;
2. Пономарёв С.В. - тренер-преподаватель по баскетболу, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

1. Мансуров Р.А.
директора МБУ ДО «СШ Мотыгинского района»;
2. Мельникова О.А.
заместитель директора по учебно-методической работе МБУ ДО «СШ Мотыгинского района».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
	Характеристика вида спорта.....	4
	Цель программы.....	4
	Задачи программы.....	5
	Адресат программы.....	5
	Виды (формы) обучения.....	5
	Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю.....	6
	Результат освоения Программы.....	6
	Комплексный контроль.....	8
2.	Учебный план.....	9
	Содержание программного материала.....	10
	Объём учебных нагрузок.....	17
3	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17
	Материально-техническое обеспечение.....	20
	Кадровое обеспечение.....	21
4.	Система контроля и зачетные требования.....	21
5.	Перечень информационного обеспечения.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

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

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

1.1. Характеристика вида спорта

Баскетбол (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») -спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Отличительные особенности баскетбола:

- *Естественность движений.* В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- *Коллективность действий.* Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- *Самостоятельность действий.* Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

1.2. Цель программы: Создать условия для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодежи в здоровом образе жизни, воспитать всесторонне развитую личность, построить научно обоснованную многолетнюю систему спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МБУ ДО «СШ Мотыгинского района».

1.3. Задачи программы:

– сформировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

– сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся,

– сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

– выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

– формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,

– подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.4. Адресат программы:

Программа ориентирована на обучение детей (девочек и мальчиков) в возрасте от 8 до 18 лет.

Программа по баскетболу рассчитана на 8 лет (4 года для базового уровня и 4 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности - 12 лет.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности и баскетболом.

1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы, включающие:

– учебно-тренировочные занятия (групповые учебно-тренировочные занятия (командные), работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка);

– учебно-тренировочные мероприятия;

– спортивные соревнования;

– тестирование и контроль;

– инструкторская и судейская практика.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- ***Базовый уровень сложности***

- ***Углубленный уровень сложности***

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

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	8	12	18
	2 год обучения	6	3-4	9	12	18
	3 год обучения	6	3-4	10	12	18
	4 год обучения	6	3-4	11	12	18
углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	12	8	15
	2 год обучения	10	4-5	13	8	15
	3 год обучения	10	4-5	14	8	15
	4 год обучения	10	4-5	15	8	15

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 43 недели в год, из них 39 недель учебно-тренировочных и 4 недели в рамках летней кампании. Начало учебного года (занятий) ежегодно с 1 сентября.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовываться образовательную программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ).

1.7. Результат освоения Программы.

В предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* для базового уровня ученики будут знать:

- историю развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта; применение умений и навыков гигиены;
- организацию режима дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания.

Обучающиеся сформируют осознанное отношение к физкультурно-спортивной

деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* для углубленного уровня ученики будут знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условия выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий избранным видом спорта на спортсмена;
- основы спортивного питания.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка»* для базового уровня обучающиеся:

- укрепят здоровье разносторонними физическими упражнениями;
- повысят уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию как основе дальнейшей специальной физической подготовки;
- повысят уровень физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформируют двигательные умения и навыки;
- освоят комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка»* для углубленного уровня обучающиеся:

- укрепят здоровье разносторонними физическими упражнениями;
- повысят уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию как основе дальнейшей специальной физической подготовки;
- проявят имеющийся функциональный потенциал в различных условиях занятий по избранному виду спорта;
- пройдут специальную психологическую подготовку, направленную на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных выступлений на соревнованиях по баскетболу различного уровня.

В предметной области *«Технико-тактическая подготовка»* для базового уровня обучающиеся:

- разовьют физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладеют основами техники и тактики баскетбола;
- освоят комплекс подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
- будут знать требования техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретут опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- будут знать основы судейства по баскетболу.

В предметной области *«Технико-тактическая подготовка»* для углубленного уровня обучающиеся:

- усовершенствуют свою технику и тактику в баскетболе;

- освоят комплексов специальных физических упражнений;
- повысят уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- будут знать требования федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- укрепят мотивацию к занятиям баскетбола;
- получают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- будут уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- будут уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области *«инструкторская и судейская подготовка»* для углубленного уровня обучающиеся:

- будут знать официальные правила соревнований по баскетболу, правила судейства;
- освоят методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- будут знать этику поведения спортивных судей;
- разовьют организаторские качества, опробуют на себе роль педагогической и тренерской профессии;
- приобретут практический опыт педагогической деятельности.
- освоят квалификационные требования спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8. Комплексный контроль измеряет и оценивает различные показатели в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности обучающегося, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности – 4 года обучения, углубленный уровень сложности - 4 года обучения.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

2.1. Учебный план образовательного процесса на 43 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения				Формы контроля и аттестации
		1	2	3	4	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	беседа
2.	Теоретическая подготовка	26	26	26	26	тестирование
3.	Общая физ. подготовка	96	86	76	72	тестирование
4.	Специальная физ. подготовка	96	86	82	72	тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	24	40	50	60	тестирование
6.	Соревновательная подготовка	4	8	12	16	соревнования, товар. встречи
7.	Диагностика и мониторинг	8	8	8	8	контрольно-тестовые упр.
8.	Итоговая занятие	2	2	2	2	беседа, открытое занятие
Количество часов в неделю		6	6	6	6	
Количество занятий в неделю		3-4	3-4	3-4	3-4	
Общее количество часов в год		258	258	258	258	

Таблица №3

2.2. Учебный план образовательного процесса на 43 недели для углубленного уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения				Формы контроля и аттестации
		1	2	3	4	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	беседа
2.	Теоретическая подготовка	40	40	40	40	тестирование
3.	Общая физ. подготовка	100	100	48	48	тестирование
4.	Специальная физ. подготовка	108	108	64	64	тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	134	134	216	216	тестирование
6.	Соревновательная подготовка	24	24	32	32	соревнования, товар. встречи
7.	Диагностика и мониторинг	8	8	8	8	контрольно-тестовые упр.
8.	Инструкторская и судейская подготовка	12	12	18	18	учебные игры, судейство
9.	Итоговая занятие	2	2	2	2	беседа, открытое занятие
Количество часов в неделю		6	6	6	6	
Количество занятий в неделю		3-4	3-4	3-4	3-4	
Общее количество часов в год		430	430	430	430	

2.3. Содержание программного материала

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

На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

2.3.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и

самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

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

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

Таблица №4

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	История развития спорта	2	2	2	2				
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2				
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта					2	2	2	2
4.	Гигиена баскетболиста	4	4	4	4				
5.	Режим дня	4	4	4	4				
6.	Основы закаливания организма	4	4	4	4				
7.	Здоровый образ жизни	6	6	6	6				
8.	Основы здорового питания	4	4	4	4				
9.	История развития баскетбола					2	2	2	2
10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.					4	4	4	4
11.	Этические вопросы спорта					6	6	6	6
12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил					4	4	4	4
13.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия					6	6	6	6

	выполнения этих норм и требований.								
14.	Возрастные особенности детей и подростков.					4	4	4	4
15.	Влияние на спортсмена занятий баскетболом					6	6	6	6
16.	Основы спортивного питания					6	6	6	6
	Всего часов в год	26	26	26	26	40	40	40	40

2.3.2. «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей

организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

2.3.3. Техничко-тактическая подготовка (для базового и углубленного уровней сложности).

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а так же мини-баскетбол.

В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Этап углубленного уровня сложности.

Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики;
- игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу);
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнования по баскетболу.

Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по баскетболу. В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1 год обучения) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых

тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнения.

Спортивная тренировка юных баскетболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умения и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

2.3.4. Соревновательная подготовка (для базового и углубленного уровней сложности)

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, баскетболисты начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и муниципальных соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

2.3.5. Инструкторская и судейская подготовка (для углубленного уровня сложности)

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить

следующие навыки и умения: составить положение о проведении первенства СШ по баскетболу. Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Судить игры в качестве судьи в поле.

2.4. Объемы учебных нагрузок

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося, различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена.

Таблица №5

Распределение учебной нагрузки на весь учебный год из расчета 43 учебных (рабочих) недель.

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Количество занятий в год
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	2x2x2/ 2x1x2x1	258	129/ 172
	2 год обучения	6	3-4	2x2x2/ 2x1x2x1	258	129/ 172
	3 год обучения	6	3-4	2x2x2/ 2x1x2x1	258	129/ 172
	4 год обучения	6	3-4	2x2x2/ 2x1x2x1	258	129/ 172
углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
	2 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
	3 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
	4 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические материалы

3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка баскетболистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются 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 и технико-тактических 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.

3.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со

старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает 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. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после 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. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег 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.

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

Планирование подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, областных, региональных зональных, муниципальных и внутришкольных.

3.3. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- раздевалки;
- открытое плоскостное сооружение «стадион»

Оборудование и инвентарь: комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (тренировочная форма, соревновательная форма), комплект накидок (манишки); комплект баскетбольных мячей (на команду); набивные мячи; гантели; скакалки; гимнастические скамейки; компрессор для накачки мячей; стойки и конусы для обводки.

- Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе;
- Правила соревнований по баскетболу.

3.4. Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "баскетбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

МБУ ДО «СШ Мотыгинского района» укомплектовано педагогическими и руководящими работниками для реализации Программы, представлены в Таблице № 6:

Таблица № 6

Наименование должности	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Высшее профессиональное	-	8 лет
Заместитель директора по учебно-методической работе	Высшее профессиональное	-	15 лет
Тренер-преподаватель	Среднее специальное	высшая	11 лет
Тренер-преподаватель	Среднее специальное	высшая	23 года
Тренер-преподаватель	Среднее специальное	-	5 лет
Тренер-преподаватель	Среднее специальное	-	7 лет
Тренер-преподаватель	Среднее специальное	1	3 года
Тренер-преподаватель	Высшее	1	6 лет
Тренер-преподаватель	Высшее	1	10 лет

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими Программы по баскетболу.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация- форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

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

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22

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

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

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0
Передача мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)								
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов		
		4	5	6	4	5	6	4	5	6
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>										
Прыжок в длину с	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190

места, см	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8	3.7	4,0	3.6	3.5
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3	4.2	4,3	4.1	4.0
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0.	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,7	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5.	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,0	10.5.	10.3
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6.	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,0	13.7.	13.4
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,0	14.2.	14.0
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14.8	14.5	14.2	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	12.9
	Девочки	15.3	14.9	14.5	14.9	14.3	13.7	14.3	13.8	13.5
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600 метров	Мальчики	2.40	2.28.7	2,18.4	2.24.8	2.15.2	2,06.6	2.10,1	2.05.0	2.00.8
	Девочки	2.51,0	2.40.6	2.34.1	2.40,5	2.30.4	2.20.7	2.28,3	2.20.0	2.12.7

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1,2,3,4 -го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)											
		«3» балла				«4» балла				«5» баллов			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>													
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	180	185	185	190	195	200	190	195	200	205
	Девочки	160	170	175	180	165	175	180	185	170	185	190	195
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	44	46	42	44	46	48	44	46	48	50
	Девочки	32	34	38	40	34	38	40	42	40	42	44	45
Бег 20 м., с	Мальчики	4.0.	3.8	3.7	3.6	3.9.	3.7	3.6.	3.5	3.5.	3.4.	3.2.	3.1
	Девочки	4.4.	4.3	4.2	4.1	4.3.	4.1	4.0.	3.9	4.0.	3.9.	3.7.	3.6
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>													
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.0	9.9	10.1	9.9	9.7.	9.6	9.9	9.7.	9.5	9.4
	Девочки	10.7	10.5	10.3	10.2	10.4	10.2	10.0	9.9	10.2	9.9	9.7.	9.6
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.3	13.0	13.7	13.4.	13.0	12.8	13.2	12.8	12.1.	12.0
	Девочки	14.8	14.2	13.9	13.6	14.4	13.9	13.4	13.0	13.8	13.3	12.8.	12.5
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.2	13.0	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.5	12.3	12.0
	Девочки	14.0	13.8	13.6	13.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.2	13.0	12.8	12.6
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	38	40	36	38	40	42	38	40	42	44
	Девочки	32	34	36	38	34	36	38	40	36	38	40	42

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.

2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.

3. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М.,1997.

5. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С.1997.

6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.

7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А. Генетю «ФАИР», 2007.

9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС,2001.

10. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь,2005.

11. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Палыня,1986.

12. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт,1987.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. www.basketlessons.net

2. www.ballplay.narod.ru

3. www.basket.ru

5. **А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР»,2007;**

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Образование. Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей и «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru/>, <http://ural.kpmo.ru/> – Комплексные проекты модернизации образования
<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> -
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> .