

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Самарской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»**

«УТВЕРЖДАЮ»

директор ГАУ ДО СО «СШОР №2»

_____ Л.В. Шлепп

Приказ № _____ от _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВИДА СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"**

Возраст занимающихся: 7-9 лет

Сызрань

Оглавление

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель, задачи и планируемые результаты программы	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1.Учебный план.	6
2.2.Рабочая программа дисциплины.	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	21
3.1. Календарный учебный график.....	21
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	21
3.3.Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.	22
4.ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	22
4.1. Формы аттестации.....	23
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ	24
6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	24
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ..	25
7.1.ЛИТЕРАТУРА.....	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами вида спорта "баскетбол" (далее – программа), предназначена для детей 7-9 лет, является программой, разработанной на основе следующих документов: – Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», – Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», – Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; – Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни. Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

В результате занятий баскетболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в баскетбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Актуальность программы.

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в

детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 9 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Формы обучения: очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Наполняемость учебной группы - от 5 до 20 человек, зачисление в группу по году рождения.

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические (инструктаж и объяснения во время тренировки), практические (тренировки, мастер-классы, спортивные и физкультурные мероприятия, самостоятельная работа).

Обучение ведется на русском языке.

Группы формируются в зависимости от возрастной категории, начальной физической подготовленности детей. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель программы - создание условий для личностного и спортивного развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения командным игровым видам спорта.

Задачи программы:

Воспитательные:

- привить игровой интеллект
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры
- воспитать умение контратаковать и противодействовать контратакам соперников
- выявление детей, талантливых по отношению к командным игровым видам спорта
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости

Развивающие:

- расширить объем, разносторонность тактико-технических действий в обороне и атаке
- развить умение гибко менять тактическую схему игры
- формировать умения готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр
- укрепление здоровья
- совершенствование соревновательной деятельности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей
- формирование у детей стойкого интереса к командным игровым видам спорта и спорту
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, гибкости

Спортивные:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Ожидаемые результаты – потребность в систематических занятиях баскетболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов баскетбола.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название темы	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Основная часть	2
2	Вариативная часть	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1
4	Правила игры в волейбол.	2
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	6
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	20
2	Специальная физическая подготовка	39
3	Техническая подготовка	4
4	Учебные и товарищеские игры	2
5	Сдача контрольных нормативов	1
	ИТОГО часов практической подготовки:	66
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	72

2.2. Рабочая программа дисциплины.

Теоретическая подготовка

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях
Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях баскетболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.
Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике баскетболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.

Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Физические качества в игровой деятельности баскетболистов

Баскетбол, как спортивная игра, характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, броски, ловлю мяча, удары, различные силовые элементы. Все эти движения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей и противоположной команды. Эффективность действий спортсмена в игре зависит от быстроты оценки создавшихся положений и действий игроков,

совершенства технических приемов, уровня физического развития.

Двигательная деятельность спортсмена в процессе игры разнообразна, приобретенные им технические приемы используются в постоянно изменяющихся условиях. Действия спортсмена имеют преимущественно ациклический характер.

Игра в баскетбол предъявляет специфические требования к двигательному аппарату. Подготовка игрока должна обеспечивать повышение «взрывной» силы мышц, «прыжковой» выносливости, быстроты стартовых ускорений, скоростной выносливости. Специальная силовая подготовка игроков сопровождается гипертрофией скелетных мышц, но эта гипертрофия не должна снижать их скоростные качества.

Возможность выполнения движений всегда тесно связана с развитием физических качеств. Так, например, в баскетболе, сочетающем ходьбу, бег, прыжки, броски, всегда в той или иной мере необходимы достаточно развитые сила, быстрота, ловкость и общая выносливость. В единстве двигательных навыков и физических качеств проявляется не только возрастные особенности двигательной деятельности, но и половые различия. С возрастом все более выраженным становится некоторое ускорение темпа развития навыков и физических качеств у мальчиков по сравнению с девочками. Однако в ряде случаев девочки на некоторых этапах развития опережают мальчиков.

Качества быстроты, силы и выносливости улучшаются в процессе тренировок в определенном сочетании и во взаимозависимости. Если тренировка направлена преимущественно на развитие качества силы, то мышцы в меньшей степени способны быстро сокращаться, и недостаточно выносливы. И наоборот, высокая выносливость к продолжительной работе достигается в определенной степени за счет качества быстроты и особенно силы. Поэтому в целях гармоничного физического развития необходимо равномерно тренировать эти три качества (быстрота, сила, выносливость) на этапе начальной спортивной подготовки.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире

совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что если в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в без опорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа

выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Средства развития ОФП для возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и

разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- футбол,
- баскетбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.
4. Бег с захлестом голени.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Упражнения для воспитания выносливости.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б) до центра и обратно;
 - в) до противоположной штрафной и обратно;
 - г) до противоположной лицевой и обратно.
2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.
3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или

штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин., между пятым и шестым 1 мин.

Упражнения для развития общей ловкости.

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны
4. Падение назад и быстрое вставание
5. Падение вперед и быстрое вставание
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены
8. Стойка на руках
9. Ходьба на руках
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360 ° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 1300 с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Упражнения для выполнения обманных движений.

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1 x 1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Упражнения для развития силы.

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в баскетбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
10. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
11. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

Упражнения для развития взрывной силы.

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.
2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
6. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроком
8. Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Техническая подготовка

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции. В раздел техника нападения входит, основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используются как самостоятельные приемы. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворота - вперед и назад.

Ловля мяча.

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Передача мяча.

Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру

для продолжения атаки.

Ведение мяча.

Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Броски в корзину.

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель. А в технику защиты входят следующие разделы техники передвижений, техника отбора мяча и противодействия.

Стойка.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Передвижение, специфичные моменты при передвижениях защитника: · постоянная смена исходного положения;

- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметра скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников.
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча происходит при защите игрока своего кольца.

Выбивание мяча. Защитник выбивает мяч, когда нападающий выполняет передачу или бросок мяча, а также при удержании мяча.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче мяча.

Накрывание мяча.

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске.

Отбивание мяча. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

Тактическая подготовка

Под тактикой командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником. Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно

обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

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

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

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок. В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии.

Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций. Центральной игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку. Крайние игроки передней линии принимают участие в атаке корзины и должны обладать умением создавать «острые» ситуации для себя и партнеров. Игроки задней линии в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживают быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

В настоящее время все более выраженной является тенденция к взаимозаменяемости игроков по функциям: центральные игроки должны уметь вести игру в позиции крайних нападающих и наоборот, крайние должны уметь выполнять функции центрального. Аналогичное положение между игроками передней линии (крайними) и задними игроками. Универсализм не ликвидирует функций игроков, а способствует более гибкой и оперативной тактике в тех случаях, когда в ходе игры игроки оказались не на своих игровых местах. С тем чтобы не тратить время на дополнительные перемещения и перестроения, надо уметь выполнять функции того игрока, на месте которого оказался. Свободному раскрытию творческих комбинаций и инициативы активных действий каждого игрока способствует знание основных закономерностей тактического поведения.

В основу классификации тактики баскетбола положен принцип организации действий, в соответствии с которым различают индивидуальные, групповые и командные действия. Трудно переоценить значение разумной тактики игры для успеха команды. Мало научить игроков бросать по корзине,

владеть техническими приемами передач, ведению мяча, заслонам, развить хорошие физические качества. Если игроки не будут сыгранными, не будут действовать на площадке осмысленно, коллективно, то команда из таких игроков не сможет добиться большого успеха в баскетболе.

Итак, для разумного подбора тактики команды тренер должен учесть: характер спортсменов, их эмоциональность, темперамент, уровень физической подготовленности игроков, техническую оснащенность баскетболистов. «Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников. Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения. Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия - это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

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

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

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию.

Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие.

Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры.

Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру).

Освоение систем игры и типичных для них комбинаций.

Умение переключиться с одной системы игры на другую.

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

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда

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

Индивидуальные действия.

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

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

Тактика игры в защите. Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите — это те кирпичики, из которых складываются все здания командно оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется

способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств спортсмена, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, баскетбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных баскетболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые

(участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных баскетболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов год	ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v
Теоретическая подготовка	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
Практическая подготовка										
Общая физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Специальная физическая подготовка	39	4	5	4	5	4	4	4	5	4
Техническая подготовка	4	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
Учебные и товарищеские игры	2			1		1				
Сдача контрольных нормативов	1									1
ИТОГО	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

3.2. Материально-технические условия реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора).
4. Мячи баскетбольные.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, стойки для обводки, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Комплекты индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры
9. Звуковая и видеоаппаратура
10. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе.
11. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на все периоды обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного учебно-тренировочного периода.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям и укрепление здоровья обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на ознакомительном уровне являются:

- теоретические занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, контрольные);
- по количественному составу обучающихся (групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной;
2. основной;
3. заключительной.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагогический контроль и оценка подготовленности баскетболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации тренером-преподавателем используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий

период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных баскетболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется тренером-преподавателем в качестве оперативного контроля. В процессе работы с баскетболистами осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе учебно-тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы баскетболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренер-преподаватель получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

4.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений. Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме. В конце обучения подводятся итоги в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирование).

Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления

основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
		Норматив			
		пол	7 лет	8 лет	9 лет
Физическая подготовленность	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	
Техническая подготовленность	Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	16,0	14,0	12,0
		девочки	13,9	12,7	11,5
	Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	17,7	16,8	15,9
		девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., попадания	мальчики	17,2	17,0	16,8	
	девочки	17,9	17,7	17,2	
Дистанционные броски, %	мальчики	15	22	32	
	девочки	15	22	32	

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий баскетболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение реализации Программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению

профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

7.1. ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
9. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
10. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
11. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Апрель 2007 г.
12. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
13. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
14. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
15. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
16. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
17. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов

Е.Р., СПб, 2007 г.;

18. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов»,
Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;