

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта «Баскетбол»**

*Базовый уровень*

**Срок реализации** – 6 лет

**Разработчик:**

инструктор-методист Подзоров А.А.

**Анжеро-Судженск, 2019**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Общие положения | 3 |
| 1.2. | Направленность, цели и задачи реализации программы | 5 |
| 1.3. | Характеристика вида спорта | 6 |
| 1.4.  | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения | 8 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы (по виду спорта) | 8 |
| **2.** | Учебный план  | 10 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 10 |
| 2.2. | План учебного процесса | 10 |
| 2.3. | Расписание учебных занятий | 12 |
| **3.** | Методическая часть образовательной программы | 13 |
| 3.1. | Методика и содержание работы по предметным областям | 13 |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 35 |
| 3.3. | Объемы учебных нагрузок | 51 |
| 3.4. | Методические материалы | 51 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 63 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 65 |
| **4.** | План воспитательной и профориентационной работы | 68 |
| **5.** | Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования | 75 |
| **6.** | Перечень информационного обеспечения | 81 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Общие положения**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа № 1 «Юность» по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий баскетболом.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» разработана на основе следующих ***нормативно-правовых документов***:

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

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» ориентирует на:

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

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

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

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

При разработке и реализации Программы учитывались *возрастные особенности обучающихся*, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Младший школьный возраст (7-10 лет).

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создаются благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

*Срок реализации* Программы – 6 лет. В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

**1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» - физкультурно-спортивная.

**Цели:**

– обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися по виду спорта «Баскетбол»;

– выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

– профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

– удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

**Задачи:**

– укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

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

– организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;

– создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области баскетбола;

– выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «баскетбол», осуществить отбор одаренных детей,

– создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;

– организовать посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации.

**1.3. Характеристика вида спорта**

***Баскетбол*** – одна из самых популярных групповых игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Игра получила свое название от английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4 по 10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Специфика игры баскетбол:

1. Комплексность воздействия на организм занимающихся, которая проявляется в одновременном совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.). Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Такое разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся: способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

2. Коллективность действий. В баскетболе выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

3. Соревновательный характер. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта.

4. Высокая эмоциональность. Баскетбол, благодаря соревновательному характеру игры, непрерывному изменению обстановки, динамичности, способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Проявление у спортсменов разнообразных чувств и переживаний создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля своих действий.

5. Большие физические нагрузки при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил и предъявляет особые требования к силовым, волевым и иным психофизиологическим качествам.

**1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения**

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение и минимальное количество обучающихся в группах устанавливаются в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Минимальный возраст детей для зачисления на обучение (лет) | минимальное количество обучающихся в группах | срок обучения |
| 8 | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 6 лет |
| 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

1. **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

– знание истории развития спорта;

– знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

– знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

– знания, умения и навыки гигиены;

– знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

– знание основ здорового питания;

– формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**2. В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

– укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

– повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

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

– формирование двигательных умений и навыков;

– освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

– формирование социально значимых качеств личности;

– получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

– приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**3. В предметной области «Вид спорта»:**

– развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

– овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

– освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

– знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

– знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

– приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

– знание основ судейства по избранному виду спорта.

**4. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

– умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**5. В предметной области «Специальные навыки»:**

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

– умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

– умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам; учетом требований СанПиН.

*Календарный учебный график представлен в приложении к программе.*

**2.2. План учебного процесса**

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В соответствии со ст. 26, 30 ФЗ-№ 273 на основе учебного плана образовательной программы дополнительного образования МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» разрабатывается и утверждается учебный план на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- устная проверка, сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовке, система зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении уч.года и иных формах.

План учебного процесса представлен в таблице.

*План учебного процесса по виду спорта «Баскетбол» (базовый уровень)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объём учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа в часах | **Учебные занятия** **(в часах)** | **Аттестация в часах** |  **Количество учебных недель**  |
| **42**  | **52** |
| **Распределение по годам обучения****(базовый уровень)** |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год  | 5 год | 6 год |
|  | Общий объём часов | 2004 | 95 | 201 | 1608 | 84 | 16 | 252 | 252 | 252 | 416 | 416 | 416 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **1407** | - | **201** | **1206** | - | - | **175** | **175** | **175** | **294** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта (10%) | 201 | - | 201 | - | - | - | 25 | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка (30 %) | 603 | - | - | 603 | - | - | 75 | 75 | 75 | 126 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта (30 %)  | 603 | - | - | 603 | - | - | 75 | 75 | 75 | 126 | 126 | 126 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **402** | **-** | **-** | **402** | **-** | **-** | **50** | **50** | **50** | **84** | **84** | **84** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры (10%) | 201 | - | - | 201 | - | - | 25 | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 |
| 2.2. | Специальные навыки | 201 | - | - | 201 | - | - | 25 | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **201** | **-** | **-** | **201** | **-** | **-** | **25** | **25** | **25** | **42** | **42** | **42** |
| 4. | Практические занятия | 1608 | - | - | 1608 | - | - | 200 | 200 | 200 | 336 | 336 | 336 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1050 | - | - | 1050 | - | - | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 279 | - | - | 279 | - | - | 25 | 25 | 25 | 68 | 68 | 68 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 279 | - | - | 279 | - | - | 25 | 25 | 25 | 68 | 68 | 68 |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **95** | **95** | **-** | **-** | **-** | **-** | **10** | **15** | **15** | **15** | **20** | **20** |
| **6.** | **Аттестация** | **100** | **-** | **-** | **-** | **84** | **16** | **12** | **12** | **12** | **16** | **16** | **32** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 84 | - | - | - | 84 | - | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 16 | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | 16 |

**2.3. Расписание учебных занятий**

Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно.

Под расписанием учебных занятий понимается еженедельный график проведения занятий (тренировок), утвержденный распорядительным актом руководителя образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № Ц25.

*Расписание учебных занятий представлено в приложении к Программе*.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

*Методика работы*

Реализация Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

– возрастание объёма средств общей физической подготовки;

– непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;

– соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;

– развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике и тактике, правилам; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только с обучающимися, желающими заниматься баскетболом, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» предусмотрены следующие **формы организации учебных занятий**:

– тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

– индивидуальные тренировочные занятия;

– самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

– участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта; различные виды спорта и подвижные игры, специальные навыки.

Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций и пр.); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

По типу организации деятельности обучающихся в процессе занятий различают урочные и внеурочные формы занятий.

Урочные формы характеризуются:

- наличием расписания занятий;

- руководящей ролью тренера-преподавателя;

- относительно постоянным и однородным составом группы;

- четкой регламентацией деятельности спортсменов;

- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;

- контролем посещения и успешности.

Внеурочные формы имеют более свободную, не всегда чётко регламентированную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования и т.д.).

По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими. Наибольшее значение для практики имеют практические занятия.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие **разновидности**:

- учебные;

- учебно-тренировочные;

- тренировочные;

- контрольные;

- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств.

Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия направлены на определение успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

**Структура учебного занятия** соответствует динамике работоспособности спортсменов.

Учебное занятие по баскетболу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники баскетбола.

Основная часть (70% времени) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств баскетболиста.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения баскетболиста, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть (10% времени): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя на дом.

**Средства и методы****обучения**

В процессе обучения баскетболу используют как общепедагогические средства (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. При применении словесных методов (рассказа, объяснения, команды, распоряжения, задания, указания, беседы и разбора) необходимо учитывать возрастные особенности восприятия материала и степень специальной подготовленности занимающихся. В работе с обучающимися, имеющими опыт занятий баскетболом, применение словесных методов должно отличаться от методики работы с начинающими баскетболистами.

Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения баскетболом, которые могут относиться и к другим видам спортивной деятельности.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях (на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п.). В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в специальных игровых упражнениях и подвижных играх, адаптированных к баскетболу, а в дальнейшем шлифуются в учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков технико-тактической игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях.

*Методика обучения*

Используемые на занятиях по баскетболу методы можно подразделить на три группы: 1) словесные; 2) наглядные и 3) практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

К наглядным методам относится показ упражнений или их элементов преподавателем или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях, как в целом, так и по частям. Особенно эффективны показы видеосъемки выполнения технических приемов или тактических взаимодействий ведущими игроками, как в обычном, так и в замедленном темпе (рапидная съемка) При этом тренер-преподаватель акцентирует внимание занимающихся на основных элементах технического приема, определяя при этом детали, по которым можно обучающимся самим контролировать правильность выполненного движения (например, при выполнении бросков одной рукой с места или в прыжке следить за вращением мяча в направлении обратном полету, сгибанием кисти вниз после выпуска мяча, уходом мяча с указательного пальца и т.д.).

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячей, переносных стоек, стульев, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

К практическим методам относятся специальные упражнения, которые предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой сверху).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения, направленные на подведение занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняют в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнеров. Они могут включать:

− имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча с обратным вращением над собой при изучении бросков);

− фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, выпуск мяча при броске);

− создание условий принудительного изменения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для создания помехи занимающимся, осваивающим технику броска);

− временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков не сгибая ног).

Количество и объем подводящих упражнений зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

− от действий без мяча переходят к упражнениям с мячом;

− от статических действий на месте - к динамическим в движении;

− от обособленного единичного исполнения − к комплексному сочетанию с другими техническими и тактическими действиями;

− от многократного повторения в облегченных стабильных условиях − к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению навыков игры в современный баскетбол на определенном этапе обучения содействует применение метода сопряженных воздействий, направленного на повышение качества выполнения технических и тактических действий путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, повышающих уровень специальной и общей физической подготовленности (например, выполнение упражнений с максимальной скоростью, отягощениями на поясе и ногах, увеличением объема интенсивных упражнений до максимума).

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Соревновательный метод может осуществляться в процессе заданной деятельности в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по баскетболу, являются:

− уменьшение или увеличение площадки при выполнении учебных игровых действий;

− уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

− усложнение действий в ходе выполнения игровых упражнений (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

− наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);

− игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, полученных фолах и т.д.).

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

*Методы организации занимающихся*

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

*При фронтальном методе* упражнения выполняются одновременно или посменно всеми занимающимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

*Поточный метод* также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно.

Для *группового метода* характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход − распределение на группы и чередование заданий − используют в *методе круговой тренировки*. Но здесь распределение участников производят в зависимости от их подготовленности, амплуа, ростовых данных; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

*Метод индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся. Тренер-преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятиях зависит от уровня их подготовленности, направленности и степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения и совершенствования условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.) и других аспектов педагогического процесса.

*Содержание работы по предметным областям*

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».**

Повышение теоретической подготовленности баскетболиста способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок

**Предметная область «Общая физическая подготовка»:**

ОФП представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель ее – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной подготовки.

Задачи:

– разносторонние развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов;

– воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а так же развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость, атлетическая подготовка).

В тренировках широко используют ОРУ без предметов, с предметами /набивные мячи гантели и т. д./, прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

*Ловкость.* Различают 3 степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений. Вторая -пространственной точностью и координацией в сжатые сроки. Третья, высшая степень ловкости - проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все 3 степени ловкости. Причем наиболее важную роль играет высшая степень. Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справиться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению /один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д./.

Различие условий старта и условий, решаемых при передвижении, неотъемлемая особенность действий баскетболистов.

*Гибкость* - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную /проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д./. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от свойств суставного и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Наиболее важные из них: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела в данном направлении, форма и степень соответствия и размеры сочленяющих суставных концов костей и т.д. За счет улучшения мышц и связок гибкость увеличивается. При развитии гибкости упражнения выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Для движений в предплечье и тазобедренных суставах от 15-25 /7-8лет/ до 30-45 /13-17 лет/ повторений в серии. Пассивные и статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастет масса мышц и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача подержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

*Выносливость* во многом зависит от силы напряжения мышц, выраженной в процентах от максимальной. Чем меньший процент составляет усилие по отношению к максимальной силе мышц, тем выше будет выносливость.

*Быстрота* - способность, человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют элементарные /быстрота простой и сложной реакции, быстрота одиночного движения/ и комплексные формы проявления быстроты /быстрота перемещения баскетболиста/.

Совершенствование отдельных сторон быстроты баскетболиста с применением общепринятых средств является первостепенной задачей. Однако это только одна сторона, известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В баскетболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов - помех.

***Предметная область «Вид спорта»***:

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов /вначале технике нападения, а затем защиты/. Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

*Структура обучения техническим приемам баскетбола.*

1. Назвать терминологически правильно прием.

2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.

3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.

4. Предупредить значительные искажения в технике.

5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.

6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.

7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или учебно-тренировочной игры.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

*Обучение приемам техники нападения*

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

*Техника бокового шага*. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.

2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.

2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.

3 Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

*Техника бега при ускорениях*: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.

2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.

4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

*Техника бега по дугам:*

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.

3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

*Остановка* - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.

2. То же, но остановка выполняется по сигналу.

3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализы причин их появления.

*Повороты* применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.

2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

*Прыжки.* Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.

2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 3600.

3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.

2. Прыжки в глубину.

3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

*Ловля мяча*. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

*Передача мяча* - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

*Броски*. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навыка прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания /на передний край корзины/, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску /сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения/, выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху/. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

*Ведения мяча* - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

*Обучение приемам техники зашиты*

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

*Выбивание мяча.* Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

*Накрывание.* Для правильного накрывания мяча необходимо научить игроки правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

*Перехваты* - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

***Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»*** предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в баскетболе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спорта | Навыки, способствующие повышению мастерства |
| 1. | Игровые виды спорта | Точность. Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде. |
| 2. | Спортивные единоборства | Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнера. |
| 3. | Сложно-координационные виды спорта | Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. |
| 4 | Циклические, скоростно-силовые виды спорта | Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия. |

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

4) Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная задача: создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений. Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера-преподавателя за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

***Предметная область «Специальные навыки»***

***Специальная выносливость*** */игровая/* в основном обеспечивается смешанным характером /аэробно-анаэробная/. Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью /такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей /фартлек/, в играх /подвижных и спортивных/.

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

*Под скоростной выносливостью* понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени.

*Под силовой выносливостью* понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы /стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д./. Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

***Специальная быстрота***. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить испольные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального упражнения движениями и функционального совершенствования соответствующих исполнительных механизмов.

***Специальная силовая подготовка***. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

***Взрывная сила.*** В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

**3.2. Рабочие программы по предметным областям**

*Содержание*

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

1. *Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.*

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Характеристика баскетбола, место и значение его в российской системе физического воспитания.

Возникновение и развитие баскетбола, как вида спорта. Первые чемпионаты России баскетболу.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

3. *Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.*

Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

*4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. *Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания*

Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

**Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Обще-подготовительные 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

*Упражнения для всех групп мышц*. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития силы*. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

*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 вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости*. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*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.

*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.

*Подвижные игры.*

*Обычные салочки*. Один из играющих - водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

*Круговые салочки*. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

*Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» - тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие - когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

*Вышибалы*. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

*Гуси–Лебеди*. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

*Поймай мяч*. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

*Третий лишний*. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

**Предметная область «Вид спорта»**

|  |  |
| --- | --- |
| Приёмы | **Базовый уровень сложности (по годам обучения)** |
| **1-й** | **2- -й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |
| Остановка прыжком | + | + | + |  |  |  |
| Остановка двумя шагами | + | + | + |  |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной в прыжке |  |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в движении |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной от головы |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам |  | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам |  | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места |  | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | *+* | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  | + | *+* |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | *+* | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  | + | *+* | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места |  | + | *+* | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении |  | + | *+* | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | *+* | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | *+* | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | *+* |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |
| Кувырки |  |  |  |  |  |  |
| Приставные шаги | + |  |  |  |  |  |

**Тактика нападения:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Базовый уровень сложности (по годам обучения)** |
| **1-й** | **2- -й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Выход для получения мяча |  | + |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча |  | + |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |
| Атака корзины |  | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + |

**Тактика защиты:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Базовый уровень сложности (по годам обучения)** |
| **1-й** | **2- -й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Противодействие получению мяча |  | + |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  | + |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  | + | + |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины |  | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + |
| Переключение |  |  | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + | + |
| Система личной зашиты |  | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + |

*Упражнения для обучения и совершенствования техники передвижений*.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.

2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.

3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий

партнера.

5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.

6. Сочетание различных способов перемещения с остановками

и поворотами.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

*Упражнения для обучения и совершенствования остановки.*

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.

3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком)

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.

7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.

8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру

*Упражнения для обучения и совершенствования поворота на месте.*

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.

2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.

3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнеру.

4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.

5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.

6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.

*Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передач*

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:

а) по прямой;

б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180º.

3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника

*Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы*.

1. В парах - один держит мяч перед грудью: на счет раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться; два - разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8-10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону

*Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.*

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;

г) ведение мяча сидя на полу - по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих - назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

*Упражнения для обучения и совершенствования бросков.*

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

3. То же, но расстояние увеличить.

4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника

*Упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в движении*.

1. Обучение двум шагам:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Обучение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

3. Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, обучающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

4. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

5. То же, но мяч передается сбоку

*Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке.*

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Обучение прыжку:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;

б) то же, но с броском мяча;

в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);

г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.

5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

*Техника овладения мячом и противодействия*

*Вырывание мяча - Упражнения для обучения*.

1. В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым

*Выбивание мяча из рук соперника - Упражнения для обучения*.

1. Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

2. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

3. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

4. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

*Выбивание мяча во время ведения - Упражнения для обучения*.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.

2. В парах - один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.

3. В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч

*Перехват мяча при передаче мяча - Упражнения для обучения*.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

*Перехват мяча при ведении. - Упражнения для обучения*.

1. В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

2. В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

3. То же, но ведение с противоположной стороны партнера.

4. То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

5. Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении».

*Накрывание мяча при броске. - Упражнения для обучения.*

1. В тройках - двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

2. То же, но партнеры выполняют бросок.

3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо

*Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита - Упражнения для обучения.*

1. В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.

3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1-2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

**Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр.

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 2 - 3 раза по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 - 500 м. 6-, 12минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного мячика.

**Предметная область «Специальные навыки»**

*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 (сжимание). 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 разбегу 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.

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. 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**3.3. Объемы учебных нагрузок**

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В дополнительной образовательной программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На всех этапах объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной дополнительной образовательной программой.

Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

*Объёмы максимальных тренировочных нагрузок*

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Количество учебных недель |
| 42 | 42 | 42 | 52 | 52 | 52 |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения  |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 8 | 8  | 8 |
| Количество занятий в неделю | 3  | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год |  252 | 252 | 252  | 416 | 416 | 416 |
| Общее количество занятий в год | 126  | 126 | 126 | 208 | 208 | 208 |

**3.4. Методические материалы**

При реализации Программы необходимо обращать внимание на ряд аспектов, таких как:

– организация самостоятельной работы обучающихся;

– восстановительные мероприятия и медицинское обследование;

– психологическая подготовка;

– участие в соревнованиях.

***Самостоятельная работа*** обучающихся организуется под руководством тренера-преподавателя во внеучебное время (в том числе в каникулярный период). Примерное содержание самостоятельной работы по предметным областям.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта: самостоятельное изучение литературных источников и Интернет-ресурсов по темам теоретической подготовки.

2. Общая физическая подготовка: самостоятельное выполнение утренних гигиенических зарядок, а также комплексов общеразвивающих и общефизических упражнений.

3. Вид спорта: просмотр спортивных соревнований.

4. Различные виды спорта и подвижные игры: просмотр спортивных соревнований по другим видам спорта, самостоятельная организация и участие в других видах спорта и в подвижных играх, в том числе в составе сборных команд общеобразовательных школ.

***Восстановительные мероприятия и медицинское обследование***

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Предназначение*** | ***задачи*** | ***средства и мероприятия*** | ***методические указания*** |
| **Этап 1-2 года обучения** |
| Развитие физических качеств с учетом специфики баскеибола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Этап 3-6 года обучения** |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин. само – и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин |
| через 2 – 4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности | 8-10 мин. 5-10 мин.5 мин. Само- и гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж | Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массажПсихорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление*-восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления* включают:

– рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

– построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

*Углубленные медицинские обследования* проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе предпрофессиональной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

***Психологическая подготовка*.**

Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся в борьбе, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

В системе психологической подготовки спортсмена следует выделять следующие направления:

– формирование мотивации занятий спортом;

– волевую подготовку;

– идеомоторную тренировку (совершенствование реагирования; совершенствование быстроты реагирования);

– психологическую подготовку к соревнованиям.

1. Формирование мотивации занятии спортом

Одна из проблем психической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчи­вый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Меры для сохранения и повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов:

– Прежде всего, тренер-преподаватель должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

– Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

– Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

2. Волевая подготовка

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы.

– Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь и том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень, важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом па различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил,

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания; в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

– Последовательное усиление функции самовоспитания как основы самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты: а) неотступное соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена – метод убеждения, личный пример тренера и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, благоприятная моральная атмосфера их жизни в деятельности; высокий авторитет тренера.

3. Идеомоторная тренировка

Одним из важнейших разделов психической подготовки является *совершенствование кинестетических и зрительных восприятий* параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

*Психологическая подготовка к соревнованиям*

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение ин­ формации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

***Участие в соревнованиях***

Реализация Программы предусматривает:

– участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, Департамент образования и науки Кемеровской области, управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

– регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области, Анжеро-Судженского ГО;

– организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

– организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Участие обучающихся в качестве участника в физкультурных и спортивных мероприятиях организуется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности по виду спорта:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | 1-год | 2 год | 3-4 годы | 5-6 годы |
| контрольные |  | 2 | 4 | 5 |
| отборочные |  | 1 | 1 | 2 |
| основные |  | 1 | 1 | 2 |

**3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

*Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

**3.6. Требования техники безопасности**

**в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются ***общие требования безопасности:***

1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние спортивной площадки и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную специальной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

***Требования безопасности во время тренировочных занятий***

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта.

5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность».

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

– государственно-патриотическое воспитание;

– нравственное воспитание;

– спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

– формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

– формирование общественного поведения;

– использование положительного примера;

– стимулирование положительных действий (поощрение);

– предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Ценностными установками воспитания обучающихся при получении дополнительного образования согласуются с традиционными источниками нравственности, которыми являются следующие ценности:

*патриотизм* (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству;

*гражданственность* (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

*человечность* (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

*честь*;

*достоинство*;

*свобода* (личная и национальная);

*доверие* (к людям, институтам государства и гражданского общества);

*дружба*;

*здоровье* (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

*труд и творчество* (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

*наука* (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

*искусство и литература* (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

– собрания, беседы с обучающимися;

– информация о спортивных событиях в стране и в мире;

– встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

– взаимодействие с общеобразовательными организациями;

– культурно-массовые мероприятия;

– эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;

– поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

*Перспективный план воспитательных мероприятий*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1** | Торжественное мероприятия «День знаний» | замдиректора, методисты |
| 2 | Беседы:правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам поведения в ЧС. | методисты, тренеры-преподаватели |
| 3 | Мероприятия в рамках недели безопасности:– Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». – Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»– Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом» | тренеры-преподаватели, администрация |
| 4 | Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта» | тренеры-преподаватели |
| 5 | Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей» | тренеры-преподаватели |
| 6 | Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя. | тренеры-преподаватели |
| 7 | Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в ОДО, особенности режима юного спортсмена, медицинский допуск к занятиям» | зам.директра,методисты |
| **ОКТЯБРЬ** |
| 1 | Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.  | Администрация |
| 2 | Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека) | тренеры-преподаватели |
| 3 | Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции | тренеры-преподаватели |
| 4 | Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» | тренеры-преподаватели |
| **НОЯБРЬ** |
| 1 | Благотворительная акция «Тепло из добрых рук» (посвященная, международному дню толерантности) | тренеры-преподаватели |
| 2 | Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам» | тренеры-преподаватели |
| 3 | Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены» | администрация |
| **ДЕКАБРЬ** |
| 1 | Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом. | тренеры-преподаватели |
| 2 | Линейка, в рамках Дня инвалидов «Мы вместе» | тренеры-преподаватели |
| 3 | Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.) | тренеры-преподаватели |
| 4 | Соревнования по видам спорта на призы Деда Мороза | тренеры-преподаватели |
| 5 | Организация «Новогодних встреч» для обучающихся | тренеры-преподаватели |
| 6 | Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних» | тренеры-преподаватели |
| **ЯНВАРЬ** |
| 1 | Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады с Ленинграда);27 января Международный день памяти Холокоста и др.) | методисты, тренеры-преподаватели |
| 2 | Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ. | тренеры-преподаватели |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| 1 | Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях | администрация. тренеры-преподаватели |
| 2 | Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок» | тренеры-преподаватели |
| 3 | Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества) | тренеры-преподаватели |
| **МАРТ** |
| 1 | Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!» | администрация, тренеры-преподаватели |
| 2 | Массовая динамическая физкультпауза «Норма ГТО-норма жизни» | тренеры-преподаватели |
| 3 | Цикл мероприятий в дни школьных каникул.  | администрация, тренеры-преподаватели |
| **АПРЕЛЬ** |
| 1 | Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена» | тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение родительских собраний «Наши общие успехи» | администрация, тренеры-преподаватели |
| **МАЙ** |
| 1 | Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!» | администрация, тренеры-преподаватели |
| 2 | Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» | администрация, тренеры-преподаватели |
| 3 | Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах» | тренеры-преподаватели |
| **ИЮНЬ-АВГУСТ** |
| 1 | Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков» | тренеры-преподаватели |
| 2 | Реализация программы работы загородного стационарного оздоровительного лагеря «Белая роща» «Спортивный городок». | тренеры-преподаватели |
| **В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА** |
| 1 | Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике | администрация, тренеры-преподаватели |
| 2 | Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием | администрация, тренеры-преподаватели |

*Формы организации индивидуальной и групповой*

*профессиональной ориентации обучающихся*

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися в МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

*Направления профориентационной деятельности:*

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратурных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

*Содержание профориентационной деятельности:*

Наряду с различными направлениями, в МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

*Цель:* создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

*Задачи:*

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочну и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и ДЮСШ № 1 по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

*Основные формы работы*(определяются в соответствии с возрастными особенностями):

 – в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;

 – работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;

 – работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

*Групповые формы*: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

*Индивидуальные формы:* консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

*Результаты:*

– расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,

– повышение мотивации молодых людей к труду;

– оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;

– обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

– ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы*

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

**Индивидуальный отбор**

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

*Нормативы*

*общей физической и специальной физической подготовки*

*для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*

**Баскетбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
|  | **Баллы** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 20 м (сек) | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 130 | 115 | 95 | 120 | 115 | 110 |
| 3 | Челночный бег 5х6 (сек) | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 4 | Бросок мяча весом 1 кг.из-за головы двумя руками стоя (м) | 8 | 7 | 7,5 | 7,5 | 6,5 | 6 |

**Текущий контроль:**

– собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;

– выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера-преподавателя и собеседованием.

 Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения.

Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

*Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части Программы*

 *Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Понятие «физическая культура».

2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.

3. Возникновение и развитие баскетбола, как вида спорта.

4. Техника баскетбола.

5. Понятие о стратегии и тактике игры.

6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.

7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.

10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.

12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

13. Закаливание и его сущность.

14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

*Нормативы для текущего контроля общей физической и специальной физической подготовке*

|  |  |
| --- | --- |
| *физическое качество* | *Контрольные упражнения (тесты)* |
| юноши | девушки |
|  | результат | возраст (лет) |  | результат | возраст (лет) |
| Быстрота | Бег 20м | 4,3с | 8-11 | Бег 20 м | 4,7с | 8-11 |
| 4,25с | 12-14 | 4,6с | 12-14 |
| 4,20с | 15-18 | 4,5с | 15-18 |
| Скоростное ведение мяча 20м | 10,6с | 8-11 | Скоростное ведение мяча 20м | 11,2с | 8-11 |
| 10,4с | 12-14 | 11,1с | 12-14 |
| 10,2 | 15-18 | 11с | 15-18 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину сместа(не менее 130см) | 150 см | 8-11 | Прыжок в длину сместа(не менее 115см) | 135 см | 8-11 |
| 160 см | 12-14 | 140 см | 12-14 |
| 170 см | 15-18 | 145 см | 15-18 |
| Прыжок вверх с местасо взмахом руками | 29 см | 8-11 | Прыжок вверх с местасо взмахом руками | 24 см | 8-11 |
| 31 см | 12-14 | 25 см | 12-14 |
| 33 см | 15-18 | 26 см | 15-18 |

*Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)*

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 1 Юность».

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей и технической подготовке.

*Нормативы для промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке*

|  |  |
| --- | --- |
| показатель | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| засчитываемые значения | засчитываемые значения |
| Быстрота | Бег 20м | 4,2с (8-12 лет) | Бег 20 м | 4,5с(8-12 лет) |
| 4,1с (13-18 лет) | 4,4с (13-18 лет) |
| Скоростное ведение мяча 20м | 10,2с (8-12 лет) | Скоростное ведение мяча 20м | 11,0с (8-12 лет) |
| 10,1с (13-18 лет) | 10,8с (13-18 лет) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину сместа (не менее 130см) | 170 см (8-12 лет) | Прыжок в длину сместа (не менее 115см) | 145 см (8-12 лет) |
| 175 см (13-18 лет) | 155 см(13-18 лет) |
| Прыжок вверх с местасо взмахом руками | 33 см (8-12 лет) | Прыжок вверх с местасо взмахом руками | 26 см (8-12 лет) |

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов на соревнованиях регионального уровня и выше, имеет спортивный разряд, то он освобождается от процедуры итоговой аттестации. Решение об освобождении от итоговой аттестации принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

Форма итоговой аттестации: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

*Нормативы для итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке*

|  |  |
| --- | --- |
| показатель | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| засчитываемые значения | засчитываемые значения |
| Быстрота | Бег 20м | 4,0с | Бег 20м | 4,3с |
| Скоростное ведение мяча 20м | 10,0 | Скоростное ведение мяча 20м | 10, 7с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130см) | 180 см | Прыжок в длину с места (не менее 115см) | 165 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 35 см | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 30 см |

*Содержание контрольных нормативов по технической подготовке*

Баскетбол

«Дэнвер» – По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.



Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

а) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов; За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Контрольные нормативы по технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **групп ы** | **(8 лет)** | **(9 лет)** | **(10 лет)** | **(11-12****лет)** | **(12-13 лет)** |  **(13-14****лет)** | **(14-15 лет)** | **(15-18 лет)** |
| **«Денвер»- дриблинг (с)** | Мал | 00:11,3 | 00:11,1 | 00:11,0 | 00:10,8 | 00:10,4 | 00:10,2 | 00:10,0 | 00:09,9 |
| Дев | 00:11,7 | 00:11,5 | 00:11,5 | 00:11,4 | 00:11,1 | 00:11,0 | 00:10,8 | 00:10,7 |
| **Штрафные броски(%)** | все | 10 | 20 | 30 | 38 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| **Дистанционные броски(%)** | все |  |  |  | 30 | 35 | 40 | 50 | 50 |
| **Передвижение в защитной стойке (6\*5м сек)** | все | 00:14,7 | 00:14,5 | 00:13,0 | 00:11,7 | 00:11,5 | 00:11,3 | 00:10,8 | 00:10,5 |

**6.  ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Список литературы***

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 c.

2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014.

3. Гомельский Е. Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017.

4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2016. - 144 c.

5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 705 c.

6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 c.

7. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013.

8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: «Академия». 2008.

9. Основы техники баскетбола на занятиях по физической культуре в вузе: методические указания для студентов и преподавателей по курсу «Физическая культура»/ сост.: Е.С. Ощепко, С.А. Бикбулатова. – Омск: СибАДИ, 2013

10. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе : методическое пособие / Е. Я. Гомельский. - М., 2017. - 269 с

11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М.: Спорт, 2009.

12. Степанов А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. Пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015.

13. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М.: ФК, 2009

***Перечень Интернет-ресурсов***

1. Баскетбол: правила и методика обучения [электронный ресурс] URL: https://superinf.ru/view\_helpstud.php?id=333#4 (дата обращения 15.04.2019)

2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с. [электронный ресурс] URL: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

3. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. [электронный ресурс] URL: <https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

4. Основы техники баскетбола на занятиях по физической культуре в вузе: методические указания для студентов и преподавателей по курсу «Физическая культура»/ сост.: Е.С. Ощепко, С.А. Бикбулатова. – Омск: СибАДИ, 2013[электронный ресурс] URL: <http://bek.sibadi.org/fulltext/EPD891.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

5. Степанов А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. [электронный ресурс] URL: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

6. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учеб. пособие / М. Ю. Скворцова; ГУ КузГТУ. – Кемерово, 2007. – 112 с. - [электронный ресурс] URL: <http://www.ufabasket.ru/_front/files/filecollection/docs/1485716816/1494638331_file_14560180621124.pdf> (дата обращения: 16.08.2018).

7. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10\_220276\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)