

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАНГАШСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8»

ПРИНЯТА:
на заседании методического совета
31.08. 2022 г.
Протокол № 1 от 31.08 2022г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 2 года - базовый уровень

Автор- составитель:
Денгис Виктор Александрович
учитель физической культуры

п. Вангаш, 2022-2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ №273);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI.

Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической иконкурентоспособной личности

Отличительные особенности программы. Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 10 лет.

Условия набора учащихся. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Организационная форма обучения: групповые и индивидуальные тренировочные занятия в группах одного возраста и в разновозрастных группах, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа

Объем программы, срок освоения:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу рассчитана на 2 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

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

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	10	15	25
	2 год обучения	6	3	14	14	20

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36 недель в год. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%.

Каждое занятие строится следующим образом:

при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

теоретическая подготовка 5-10 мин.

обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;

тренировочные задания 20-35 мин;

закрепление в игровой форме 25-35 мин;

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм учащиеся должны:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- применять упражнения на расслабление и самомассаж.
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводятся на улице в мае и сентябре.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь формируется у занимающихся должное

отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями игроков настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Развить хорошую общефизическую подготовку:
5. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
6. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.
7. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
8. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.3. Планируемые результаты:

1 год обучения:

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

2 год обучения

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами

баскетбола.

Метапредметные:

учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

1.4. Содержание программы:

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности – 2 года обучения.

**Учебный план
первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	8	6	2	
3	Общая физическая подготовка	50	4	46	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	36	2	34	
3.2.	Специальная подготовка	14	2	12	
4	Техническая подготовка	60	4	56	Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	8	1	7	
4.2.	Ловля и передача мяча	18	1	17	
4.3.	Ведение мяча	16	1	15	
4.4.	Броски мяча	18	1	17	
5.	Тактическая подготовка	36	4	32	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	16	2	14	
5.4.	Действия игрока в нападении	20	2	18	
6.	Учебные игры	36		36	Наблюдение
7.	Подвижные игры	20		20	Наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	4		4	Тестирование
	Итого:	216	19	197	

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	8	6	2	
3	Общая физическая подготовка	50	4	46	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	36	2	34	
3.2.	Специальная подготовка	14	2	12	
4	Техническая подготовка	60	4	56	Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	8	1	7	
4.2.	Ловля и передача мяча	18	1	17	
4.3.	Ведение мяча	16	1	15	
4.4.	Броски мяча	18	1	17	
5.	Тактическая подготовка	36	4	32	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	16	2	14	
5.4.	Действия игрока в нападении	20	2	18	
6.	Учебные игры	36		36	Наблюдение
7.	Подвижные игры	20		20	Наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	4		4	Тестирование
	Итого:	216	19	197	

1.5. Рабочая программа первого года обучения

1.5.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Теория

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

1.5.2. Теоретическая подготовка

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Физические качества и физическая подготовка.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

1.5.3. Общефизическая подготовка (ОФП)

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание

двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

1.5.3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег).

Прыжковая подготовка.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.5.3.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

1.5.4. Техническая подготовка.

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног

1.9. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Остановка прыжком

1.11. Остановка двумя шагами

1.12. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.13. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Передача двумя руками с отскоком от пола.

- 2.4. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.5. Передача мяча одной рукой с места
- 2.6. Передача мяча одной рукой в движении
- 2.7. Передача мяча одной рукой (встречные)
- 2.8. Передача мяча одной рукой (поступательные)
- 2.9. Передача мяча одной рукой на одном уровне
- 2.10. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
 - 3.6. Ведение мяча по дугам
 - 3.7. Ведение мяча по кругам
 - 3.8. Обводка соперника с изменением направления
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.8. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.9. Штрафной.
 - 4.10. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.12. Вырывание мяча.
 - 4.13. Выбивание мяча.
 - 4.14. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

1.5.5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
7. Передвижение в нападении и защите.
8. Позиционное нападение.

9. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.

10. Борьба двух защитников с двумя нападающими.

11. Борьба за мяч под кольцом.

12. Тактика нападения:

- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- розыгрыш мяча;
- атака корзины;
- «Передай мяч и выходи»;
- заслон;
- наведение;
- пересечение
- треугольник;
- тройка;

15. Тактика защиты:

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины;
- подстраховка;
- переключение;
- проскальзывание;
- групповой отбор мяча;
- против наведения на двух;
- система личной защиты;
- система зонной защиты;
- система смешанной защиты;
- система личного прессинга;
- игра в большинстве;
- игра в меньшинстве;

1.5.6. Учебные игры с судейством. Соревнования.

Теория.

Судейство в баскетболе.

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (школьные спортивные соревнования, районные соревнования по баскетболу).

1.5.7. Подвижные игры.

Практика. Игры: «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери», «Попади в хвост», «Пятнашки с мячом», «Салки с мячом», «Встречный бой», «Народный мяч», «Колечко», «Охотники и утки».

1.5.8. Итоговое занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы (приложение 1).

1.6. Рабочая программ второго года обучения

1.6.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Теория

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами для второго года обучения, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

1.6.2. Теоретическая подготовка

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол (повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Физические качества и физическая подготовка.

Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

1.6.3. Общефизическая подготовка (ОФП)

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

1.6.3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег).

Прыжковая подготовка.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6.3.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

1.6.3.3. Техническая подготовка.

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

2. Упражнения без мяча.

2.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.10. Прыжок толчком двух ног

1.11. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Повороты на месте

1.11. Повороты в движении.

1.14. Остановка прыжком

1.15. Остановка двумя шагами

1.16. Повороты вперед

1.17. Повороты назад

1.18. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.19. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.14. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.15. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.16. Двумя руками от груди в движении.

2.17. Ловля мяча двумя руками в прыжке

2.18. Передача одной рукой от плеча.

2.19. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.20. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.21. Передача одной рукой снизу от пола.

2.22. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском покольцу,

2.23. Передача в прыжке в любом направлении.

2.24. Передача мяча одной рукой сверху

2.25. Передача мяча одной рукой от головы

2.26. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.27. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.28. Передача мяча одной рукой с места

2.29. Передача мяча одной рукой в движении

2.30. Передача мяча одной рукой в прыжке

2.31. Передача мяча одной рукой (встречные)

2.32. Передача мяча одной рукой (поступательные)

- 2.33. Передача мяча одной рукой на одном уровне
- 2.34. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
- 2.35. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.36. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.37. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.38. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
5. Ведение мяча.
 - 5.1. На месте.
 - 5.2. В движении шагом.
 - 5.3. В движении бегом.
 - 5.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 5.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
 - 5.6. Ведение мяча со зрительным контролем
 - 5.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
 - 5.8. Ведение мяча по дугам
 - 5.9. Ведение мяча по кругам
 - 5.10. Обводка соперника с изменением направления
6. Броски мяча.
 - 6.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)
 - 6.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 6.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 6.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 6.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 6.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. (12-17 лет)
 - 6.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)
 - 6.8. В прыжке одной рукой с места.
 - 6.9. Штрафной.
 - 6.10. Двумя руками снизу в движении.
 - 6.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 6.12. В прыжке со средней дистанции.
 - 6.13. В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)
 - 6.14. Вырывание мяча.
 - 6.15. Выбивание мяча.
 - 6.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)
 - 6.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)
 - 6.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17лет)
 - 6.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
 - 6.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
 - 6.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

1.6.3.4. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

13. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
14. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
15. Перехват мяча.

16. Борьба за мяч после отскока от щита.
17. Быстрый прорыв.
18. Командные действия в защите.
19. Командные действия в нападении.
20. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
21. Передвижение в нападении и защите.
22. Позиционное нападение.
23. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
24. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
25. Борьба за мяч под кольцом.
26. Тактика нападения:
 - 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;
 - игра в численном большинстве;
 - игра в меньшинстве.
15. Тактика защиты:
 - 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 наведения на двух;
 - система личной защиты;
 - система зонной защиты;
 - система смешанной защиты;
 - система личного прессинга;
 - игра в большинстве;
 - игра в меньшинстве;

1.6.3.5. Учебные игры с судейством. Соревнования.

Теория.

Судейство в баскетболе.

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

1.6.3.6. Подвижные игры.

Практика. Игры: «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери», «Попади в хвост», «Пятнашки с мячом», «Салки с мячом», «Встречный бой», «Народный мяч», «Колечко», «Охотники и утки».

1.6.3.8. Итоговое занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы (приложение 1).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2022	31 мая 2023	36	108	216 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября 2022	31 мая 2023	37	108	216 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Информационно-образовательное обеспечение

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- мяч баскетбольный (2штук)
- баскетбольный щит с кольцами
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

2.3 Формы аттестации:

Тестирование.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в две недели - товарищеские матчи.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных, районных соревнованиях.

Тесты для учащихся. (см.приложение).

2.4.Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Текущий контроль (в течение всего учебного года).

Промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам).

Открытые занятия - декабрь, май

Контрольные и товарищеские игры.

Спортивные соревнования, проводимые в школе и на муниципальном уровне.

2.5.Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Наглядные методы обучения.

показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах

Педагогические технологии: КСО, здоровьесберегающие

Алгоритм учебного занятия:

Теория.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства. Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для мини-баскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом»,

«салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

2.6 Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол.ОФП.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка. Изучение правил игры в баскетбол. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	
3.	Теоретическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физические упражнения.	2	2	
4.	Теоретическая подготовка. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры. Инвентарь для занятий по баскетболу.	2	2	
5.	Теоретическая подготовка. Правила судейства соревнований. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2		2
6.	Общefизическая подготовка. Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.	2	2	
7.	Общая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.Подвижная игра.	2		4
8.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафета.	2		6

9.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		4
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		4
11.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		4
12.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		6
13.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		4
14.	Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорением и рывками на короткие дистанции.	2		2
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, выносливости, ловкости.	2	2	
16.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2		2
17.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2
18.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2
19.	ОФП. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2
20.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2
21.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2
22.	Техническая подготовка. Имитационные упражнения. Упражнения без мяча. Передвижение игрока	3	1	2
23.	Остановки прыжком в один шаг, а два шага	2		2
24.	Прыжки игроков, имитация защитных действий игрока	3		3
25.	Техническая подготовка. Виды ловли и передачи мяча	1	1	
26.	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	4		4
27.	Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача мяча одной рукой сверху	3		3
28.	Передача мяча одной рукой сбоку (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)	4		4

29.	Передача мяча одной рукой на одном уровне Передача мяча одной рукой (сопровождающие) Ловля мяча после полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	4		4
30.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2		2
31.	Ведение мяча. Виды ведения мяча	1	1	
32.	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом.	3		3
33.	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. Правой и левой рукой поочередно на месте перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	4		4
34.	Ведение мяча по дугам Ведение мяча по кругам Обводка соперника с изменением направления	3		3
35.	В движении бегом. Обводка соперника с изменением направления	3		3
36.	Ведение мяча. Учебная игра	2		2
37.	Броски мяча. Виды бросков	1	1	
38.	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	4		4
39.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	3		3
40.	Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	3		3
41.	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	3		3
42.	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.Штрафной.	2		2
43.	Броски мяча. Учебная игра	2		2
44.	Тактическая подготовка. Действия игрока в защите	14	2	12
45.	Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении	18	2	16
46.	Тактическая подготовка. Учебная игра	4		4
47.	Учебные игры	36		36
48.	Подвижные игры	20		20
49.	Промежуточная аттестация	4		4
Итого:		216	19	197

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка. Изучение правил игры в баскетбол Правила по мини-баскетболу.	2	2	
3.	Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физические упражнения.	2	2	
4.	Теоретическая подготовка. Планирование и контроль подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры. Инвентарь для занятий по баскетболу.	2	2	
5.	Теоретическая подготовка. Правила судейства соревнований. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2		2
6.	Общезначительная подготовка. Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.	2	2	
7.	Общая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2		4
8.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафета.	2		6
9.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		4
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		4
11.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		4
12.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		6
13.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		4
14.	Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорением и рывками на короткие дистанции.	2		2
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, выносливости, ловкости.	2	2	
16.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2		2
17.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2

18.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2
19.	ОФП. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2
20.	ОФП. Позиционно-нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2
21.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2
22.	Техническая подготовка. Имитационные упражнения. Упражнения без мяча. Передвижение игрока	3	1	2
23.	Остановки прыжком в один шаг, а два шага	2		2
24.	Повороты игроков, прыжки	3		3
25.	Техническая подготовка. Виды ловли и передачи мяча	1	1	
26.	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	4		4
27.	Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском покольцу, Передача в прыжке в любом направлении. Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	3		3
28.	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)	4		4
29.	Передача мяча одной рукой на одном уровне Передача мяча одной рукой (сопровождающие) Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	4		4
30.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2		2
31.	Ведение мяча. Виды ведения мяча	1	1	
32.	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом.	3		3
33.	Ведение мяча. На месте. В движении шагом.	4		4

34.	Ведение мяча по дугам Ведение мяча по кругам Обводка соперника с изменением направления	3		3
35.	В движении бегом. Обводка соперника с изменением направления	3		3
36.	Ведение мяча. Учебная игра	2		2
37.	Броски мяча. Виды бросков	1	1	
38.	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	4		4
39.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.	3		3
40.	Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	3		3
41.	Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.	3		3
42.	Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2		2
43.	Броски мяча. Учебная игра	2		2
44.	Тактическая подготовка. Действия игрока в защите	14	2	12
45.	Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении	18	2	16
46.	Тактическая подготовка. Учебная игра	4		4
47.	Учебные игры	36		36
48.	Подвижные игры	20		20
49.	Промежуточная аттестация	4		4
Итого:		216	19	197

2.7. Рабочая программа воспитания

Цель программы - привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

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

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

Воспитательная работа с юными баскетболистами в МБОУ «ВСШ № 8» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

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

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

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

3. Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 15 ноября 2018 г. № 939
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
5. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. –

М.: А Генетю «ФАИР», 2007.

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

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

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

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

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

1. www.basketlessons.net

2. www.ballplay.narod.ru

3. mba-basket.ru

4. www.basket.ru

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

Поисковые системы:

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

Образование. Федеральный уровень:

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

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

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

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

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

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

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

4.Приложения

Приложение 1

Тесты для учащихся.

Контрольные тесты по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 10-13 лет						Возраст детей 14-17 лет					
	1 год обучения			2 год обучения			1 год обучения			2 год обучения		
	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8

2. Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии и центральной линии 36м, отлицевой волейбольной площадки туда и обратно.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0
	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3. Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по два броска с точки.	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4. Штрафной бросок, по 6 бросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
5. Челночное передвижение приставным шагом 4x9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.	26,0	22,6	20,0	20,0	18,6	18,0	14,0	13,0	12,0	13,8	12,8	11,8
6. Челночный бег с остановкой прыжком, 4x10 м.	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2
7. Передача мяча двумя руками о груди, расстояние два метра о стены, за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	12	12	16	18	24	30	34	26	32	36
8. Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30сек.(2м – 7-11 лет) (кол-во раз)	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	44

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2-4,3	4,4- 4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4- 4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
17	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27-33	22-26	33	27-32	21-26
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30

12	41	35-40	30-34	41	35-40	29-34
13	44	39-43	34-38	43	37-42	31-36
14	48	43-47	39-42	45	39-44	34-38
15	54	48-53	41-47	46	40-45	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
17	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,2
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
17	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9

Примечание . Бег на 20 м и 30 м, 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высотыподскока учащихсяне должен выходить за пределы квадрата 50X50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	4	3	2	3	2	1
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	3	2	1	3	2	1
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1

15	5	4-5	3	5	3-4	2
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	2	-	-	2	-	-
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7
17	14	10-13	7-9	11	8-10	7

Примечание Ведение мяча на 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения сек., а также дается экспертная оценка техники выполнения движения.

Техника нападения

Приемы игры	10-13 лет		14-17 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Броски по кольцу				
Бросок двумя руками снизу	+		+	
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+		+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+	+
Бросок в прыжке				+
Бросок крюком				+
Бросок с поворотом				+
Добивание			+	+
Передачи мяча				
Передача двумя руками от груди	+	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	+
Передача крюком		+	+	+
Передача одной рукой снизу		+	+	+
Передача толчком			+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	+
Передача одной рукой за спиной			+	+
Откидка	+	+	+	
Ведение мяча				
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+	

Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	+
Ведение с изменением темпа		+	+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	+	+
Старты	+	+	+	
Остановки	+	+	+	
Повороты	+	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи)			+	+
Прыжки	+	+	+	
Рывки	+	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях				
Передача и рывок	+	+	+	
Изменение направления движения	+	+	+	
Обман			+	+
Внутренний заслон			+	+
Наружный заслон			+	+
Боковой заслон			+	+
Обратный заслон				+
Задний заслон				+
Двойной заслон				+
Поворот кругом с выходом после остановки			+	+

Приемы игры	10-13 лет		14-17 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Защитная стойка				
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	
Параллельная стойка	+	+	+	
Работа ног и передвижение в защите				
Передвижение приставными шагами	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+		+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	+

Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	+
Перехваты		+	+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	+

Тактика нападения

Приемы игры	10-13 лет		14-17 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Быстрый прорыв		+		+
Нападение против личной защиты				+
Нападение перегрузкой			+	+
Нападение в расстановке пирамидой			+	+
Нападение против зонной защиты				
Нападение в расстановке 3-2				+
Нападение в расстановке 2-3				+
Нападение в расстановке 1-3-1				+
Свободное нападение против зонной защиты			+	+
Нападение против подстраивающейся защиты				
Нападение в расстановке 3-2			+	+
Нападение в расстановке 2-3		+	+	+
Нападение в расстановке 1-3-1		+	+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+	+	
Нападение против прессинга				
Нападение против личного прессинга	+	+	+	+
Нападение против зонного прессинга		+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	10-13 лет		14-17 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях				
Защита против заслонов	+	+	+	
Защита при численном превосходстве нападающих				
Двое против одного	+	+	+	
Трое против одного		+	+	+
Трое против двоих		+	+	+
Четверо против двоих		+	+	+
Четверо против троих		+	+	+
Пятеро против четверых		+	+	+

Защита при численном превосходстве защитников				
Групповой отбор		+	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве		+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки		+	+	+
Личная защита	+	+	+	
Плотная личная защита		+	+	+
Оттянутая личная защита		+	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+	+
Личная защита с переключениями			+	+
Зонная защита				
Зонная защита в расстановке 1-2-2			+	+
Зонная защита в расстановке 1-3-1			+	+
Зонная защита в расстановке 3-2			+	+
Зонная защита в расстановке 2-1-2			+	+
Зонная защита в расстановке 2-2-1			+	+
Зонная защита в расстановке 2-3			+	+
Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча				+
Комбинированная защита				
Подстраиваемая защита			+	+
Зонное начало			+	+
Личное начало			+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»			+	+
Смешанная защита «квадрат и один»			+	+
Смешанная защита «ромб и один»			+	+
Смешанная защита «Т и один»			+	+
Защита прессингом				
Защита личным прессингом	+	+	+	+
Защита зонным прессингом				
Расстановка 1-2-1-1 на 3/4 или по всей площадке			+	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке			+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки			+	+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1			+	+
Расстановка 1-3-1			+	+

Приложение 2

Методические материалы.

Общеподготовительные упражнения

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

ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной 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. Кувырki вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыркoв, поворотов.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Планирование подготовки

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

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

Приложение 3

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1) К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

2) Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

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

4) Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

5) К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

6) Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

7) Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

8) Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

9) Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10) Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

11) При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

12) В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

13) Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

14) Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

15) После перенесенных травм или заболевания, учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

16) В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

17) Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

18) За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

19) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Быть на рабочем месте за 15 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;

- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,

- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;

- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настиганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;

- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);

- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;

- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;

- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;

- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;

- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися

2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

10. Следит за правильным использованием учащимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

При проведении занятий запрещается:

11. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

12. Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

13. Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

14. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

15. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

16. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

17. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

18. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

19. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.