

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «САМОТЛОР»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
от 19 декабря 2025
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»
О.И. Евсин



Приказ от 19.12.2025 № 559

**Дополнительная общеобразовательная программа -
Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Срок реализации: один год

Нижневартовск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	8
III.	Методическая часть	10
IV.	Система контроля и зачётные требования	25
V.	Перечень информационного обеспечения	27

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» (далее - программа) рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, имеет физкультурно-спортивную направленность и является базой для изучения начальных основ в баскетболе и подготовки в дальнейшем к обучению по программе спортивной подготовке.

Программа разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 3,05 метров от пола. Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,75 метра оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщится к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая от 15 до 30 человек.

Адресат программы - данная Программа является ознакомительной, рассчитана на период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол». К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Программа ориентирована на обучение детей от 7 до 18 лет и старше. Учебный процесс в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели. Объем программы – 132-198 часов в год. Режим занятий – 3 раза в неделю, по 1 - 1,5 астрономическому часу при наполняемости от 15 до 30 обучающихся в группе.

Программа ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном,

нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным постоянным составом. В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: обучающем, развивающем, образовательном, оздоровительном и воспитательном.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 7 до 18 лет и старше, желающие заниматься баскетболом. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трёх лет. На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает детей от 7 лет, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

Особенности набора.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие по письменному заявлению поступающих (законных представителей несовершеннолетнего поступающего (далее – Заявитель). Обучение ведётся на русском языке.

При обращении в школу заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

- 1) заявление установленного образца о приеме в спортивно-оздоровительную группу по баскетболу;
- 2) копию свидетельства о рождении, либо копию паспорта несовершеннолетнего поступающего;
- 3) заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься баскетболом.

Группы формируются из числа граждан, предоставивших необходимые для зачисления документы и оформляются соответствующим приказом директора. Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Набор детей в группы проводится с 1 по 15 октября в количестве 15-30 человек.

Формы организации обучения: командная, малыми группами (лекция, семинар, практическое занятие, фестиваль, праздник, презентация, экскурсия, поход и т.д.).

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, (фронтальная групповая, индивидуальная, ансамблевая с использованием дистанционных технологий и т.д.).

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен видами подготовки, в которые включены теоретические и практические занятия.

Материальное и методическое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- конструкция баскетбольного щита в сборе;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- стойки для обводки;
- фишки (конусы);
- скамейки гимнастические;
- барьеры легкоатлетические;
- скакалки;
- мячи набивные (медицинбол);
- экспандеры, утяжелители, гантели;
- корзина для мячей;
- секундомер, свисток, тактическая доска.

В организации дистанционного обучения по программе обязательно указываются используемые платформы и сервисы, например: «В Контакте», Zoom, YouTube, WhatsApp др.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися Программы представлены соответственно личностными, образовательными и универсальными результатами:

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Образовательные:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Универсальные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

II. Учебный план

2.1. Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономически часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	3-4,5	132-198

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса будущих баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

2.2. Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теория	10
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	10
4.	Технико-тактическая подготовка, интегральная	80
5.	Контрольные испытания	2
Всего часов		132

2.3. Примерный годовой учебный план-график

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	30
5.	Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

	подготовка											
6.	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
7.	Контрольные испытания									2		2
8.	Участие в соревнованиях	По плану физкультурных мероприятий										
	Итого:	13	15	13	13	14	12	13	13	14	12	132

2.4. Виды подготовки и основные требования по видам подготовки

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки баскетболистов: теоретическую, физическую, техническую и тактическую.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий тесным образом связана со всеми видами подготовки. Рост удельного веса теоретической подготовки в общей системе тренировки баскетболистов является характерной чертой развития методики тренировки. Степень спортивного мастерства зависит от общей образованности обучающихся и специальных знаний современной техники, тактики, правил игры и соревнований, методики судейства, общих основ спортивной тренировки человеческого организма и основных законов его формирования.

Физическая подготовка. Направлена на укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств.

Укрепление здоровья-одна из главных задач тренировки. Она связана с выработкой у обучающихся способности противостоять неблагоприятным воздействиям: инфекциям, простудам, травмам и т.д.

Немаловажное значение имеет забота о телосложении баскетболистов. В силу специфического подбора игроков, отличающихся высоким ростом, а также характера большинства движений при передачах, бросках, перемещениях в процессе тренировок возникает необходимость проявлять заботу о формировании пропорционального развития тела, укрепления мышц плечевого пояса, спины, стопы. При формировании телосложения и осанки необходимо опираться на антропометрические данные, наиболее типичные для баскетболистов.

Развитие физических качеств осуществляется с учетом характера проявления их в игровой деятельности. Многообразие решения задач физической подготовки позволяет подразделять ее на общую и специальную.

Техническая подготовка. Техника-средство ведения игры. Уровнем владения техникой определяется мастерство отдельного игрока и команды в целом. В процессе технической подготовки постоянно увеличивается число изучаемых приемов и способов их выполнения, осуществляется овладение комплексов приемов, способствующих раскрытию индивидуальных особенностей обучающихся и наилучшему выполнению его функций в команде, улучшается качество выполнения приемов, повышается их эффективность и устойчивость к сбивающим факторам.

Тактическая подготовка. Победа над противником определяется не только физической и технической подготовкой игроков, но и умением расчетливо использовать свои возможности. Тактика зависит от многих факторов: знание техники и правильного ее использования, умение

распределить свои силы в ходе игры, учета условий соревнований, трактовки правил, оценки действий партнеров и соперников и др. Умение организовать спортивную борьбу является искусством, которому необходимо систематически учиться. В этом связи в процессе тренировки овладевают комплексом знаний по стратегии и тактике и усваивают большое количество умений и навыков.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

III. Методическая часть

3.1. Средства и методы тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий

Основными средствами тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В процессе тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке

чередования их с фазами нагрузки;

- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Круговой метод - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используемая в спортивно-оздоровительных группах. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);

- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся и их подготовленности.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей обучающихся. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую учебно-тренировочную нагрузку. При такой форме организации обучающиеся имеют хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При индивидуальной форме организации занятий обучающиеся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке обучающихся, условно подразделяются на основные и вспомогательные.

К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: общеобразовательные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности. Вторые предназначаются для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения решают задачу развития специальных физических способностей.

Подводящие представляют собой отдельные элементы сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитацию. Вообще смысл таких упражнений - овладение структурой технических приемов.

По мере изучения технических приемов осваивают и тактические действия, связанные с первыми. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфичных для игровой деятельности умений.

Построение эффективного учебно-тренировочного процесса немыслимо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и, конечно, степенью подготовленности обучающихся.

Так, при освоении теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых приемов самими тренерами-преподавателями или хорошо подготовленными обучающимися, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, следует иметь в виду, что новые упражнения всегда вызывают утомление нервных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, в течение которого могут следовать замечания тренера-преподавателя или же повторный показ изучаемого ими упражнения. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и во время разучивания командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, для закрепления и совершенствования

изучаемого материала. Их основная цель - комплексное развитие психофизических качеств, приобретение помехоустойчивости к сбивающим факторам, создание обстановки единоборства обороны с атакой.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы стали на всем протяжении подготовки обучающихся его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими тренеры-преподаватели могут добиться хороших результатов.

Организация занятий требует детальной разработки планов учебно-тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, месяц, полугодие и т.д. В содержании таких планов прежде всего предусматривается величина учебно-тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит и послетренировочное состояние обучающихся. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, и, наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм обучающихся в целом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- тестирование и контроль.

В период летних каникул обучающие продолжают учебно-тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере.

3.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивно-оздоровительной работы:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения физкультурных мероприятий и соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

Основным направлением тренировки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является:

- создание предпосылок для последующей успешной спортивной специализации;
- отбор детей для дальнейших занятий баскетболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным ремеслом.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку стоит очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

В любом виде спорта определенные правила по соблюдению техники безопасности. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся, которые обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по требованиям безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. При посещении занятий, должны соблюдаться: расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занимающиеся обязаны:

- посещать занятия регулярно;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.

1.4. Все обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использования неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивных площадках;
- падение на скользкой поверхности;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);

- недостаточная физическая подготовленность;
 - несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.6. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.7. Длинные волосы должны быть собраны в причёску, ногти коротко подстрижены.
- 1.8. Спортивный зал должен регулярно проветриваться.
- 1.9. Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям лицам, не прошедшим врачебно-диспансерное обследование, не выполнившим назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывшим на занятия без соответствующей медицинской документации (справка о допуске к занятиям), не получившим разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лицам, имеющим недостаточный уровень функционального состояния организма.
- 1.10. Обучающиеся обязаны сообщить тренеру-преподавателю обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих проведению спортивных занятий и пользованию иными услугами спортивного комплекса.
- 1.11. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.12. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.
- 1.13. Запрещается самовольно покидать место проведения учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий или соревнований.
- 1.14. Запрещается висеть, сидеть на щитах, сетках и ограждениях.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для занятия, положить мячи на стеллажи или в другое место, специально отведенное для этой цели, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время занятий;
- убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- поддерживать дисциплину и порядок;
- соблюдать правила проведения подвижной игры, выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими игроками;
- избегать толчков и ударов;
- держаться на безопасном расстоянии от других обучающихся;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- при выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать интервал и дистанцию, по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания;
- соблюдать очерёдность в группе при выполнении заданий;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться, в отсутствии людей в секторе метания.

3.2. В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.4. Во время занятий запрещается:

- толкаться, ставить подножки;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- отвлекаться и отвлекать других;
- употреблять пищу и жевать жевательную резинку;
- носить предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- приступать к занятиям без разминки.
- переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить заниматься и сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал занимающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. Если несчастный случай произошел с самим обучающимся, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю или попросить сделать это кого-либо из окружающих, обратиться в медицинский пункт.

4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие сообщить тренеру-преподавателю или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.

4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить занятие и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. По окончании учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки, принять душ.

3.3. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий.

3.3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

4. Гигиенические требования к занятием спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания. Виды закаливания. Инфекционные заболевания и инфекционные источники. Травматизм. Профилактика спортивного травматизма.

3.3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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.

Упражнение 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 разновремененно, в то же время ходьба и бег.

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». Борьбе. 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. Выполнение 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, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты 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. Метание после кувырков, поворотов.

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 отягощением с предельной интенсивностью.

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. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении 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 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и броскам 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).

3.3.3. Техническая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения:

- Повороты в движении;
- Сочетание способов передвижения;
- Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом:

- Ловля мяча:
- Ловля мяча двумя руками с низкого отскока;
- Ловля мяча одной рукой на уровне груди;
- Ловля мяча при встречном движении;
- Ловля мяча при поступательном движении.

Передача мяча:

- Передача мяча одной рукой от плеча;
- Передача мяча одной рукой сверху;
- Передача мяча одной рукой снизу;
- Передача мяча одной рукой по площадке;
- Передача мяча изученными способами при встречном движении;
- Передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча:

- Бросок мяча одной рукой сверху в движении;
- Бросок мяча двумя руками снизу в движении;
- Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке;
- Штрафной бросок.

Ведение мяча:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения;
- Обводка противника с изменением высоты отскока;
- Обводка противника с изменением скорости;
- Обводка противника без зрительного контроля;

Техника защиты

Техника передвижения:

- Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом:

- Выбивание мяча при ведении впереди;
- Перехват мяча при ведении.

3.3.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча:

- Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия с мячом:

- Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;

- Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него;

- Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника;

- Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия:

- Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным);

- Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- Противодействия при бросках мяча в корзину;

- Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

- Личная система защиты.

Интегральная подготовка

- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств;

- Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнения этих приёмов;

- Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях;

3.4. Воспитательная работа

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы.

Главной задачей в учебно-тренировочных занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно тренировка, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и физкультурных и спортивных мероприятий. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний

тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий спортом воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этом этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающихся.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у обучающегося, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров и вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

IV. Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в группу. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки (начальный или учебно-тренировочный), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

4.1. Виды контроля

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки дальнейшего достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующих уровень развития физических качеств.

Способы определения освоения программы:

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания).

Промежуточный контроль (осуществляется в конце каждого полугодия).

Итоговый контроль (осуществляется в конце освоения всей программы, выполнение контрольно-переводных нормативов).

4.2. Тестирование и контрольные испытания.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3x3»						
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						

1.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
1.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

V. Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Гомельский, Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие/ Е.Я. Гомельский.- М.:2017.-270с.
2. Железняк, Ю.Д. Портнов, Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- М.: Академия, 2001. -520 с.

3. *Корх, А.Я.* Тренер: деятельность и личность. /А.Я. Корх. – М.: Terra-спорт, 2000.
4. *Костикова, Л.В.* Баскетбол: Азбука спорта/Л.В. Баскетбол. – М.: ФиС, 2001.
5. *Портнов, Ю.М.* Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/Ю.М. Портнов.- М, 1997.
6. *Портнов, Ю.М.* Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» /Ю.М. Портнов. – М., 2004.
7. *Портнов, Ю.М., Баширова, В.Г., Луничкин, В.Г.* Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2012.- 100 с.

Рекомендуемая литература

1. *Благуш, П.К.* Теории тестирования двигательных способностей/ П.К. Благуш.- М.: ФиС, 1982.
2. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников/В.И. Лях.- М., 1998.
3. *Матвеев, Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев. – М.: Олимпийская лит-ра, 1999.-318 с.
4. *Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001.- 480 с