

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
п.Балахта

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
«30» 08 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Крутьень А.В.



**Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа для базового и  
углубленного уровня сложности  
по виду спорта «Баскетбол»  
(Срок реализации программы 10 лет)**

Составители: специалисты и тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4-5
2.	Характеристика вида спорта	5-11
3.	Учебный план	11-13
4.	Методическая часть	
4.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	13-43
4.2.	Объем учебных нагрузок	43-44
4.3.	Методические материалы	44-49
4.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	49-52
4.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	52-57
5.	План воспитательной и профориентационной работы	57-58
6.	Система контроля и зачетные требования	59-61
7.	Перечень информационного обеспечения	62-63

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

– Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

– Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

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

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

**Цель программы:** Создание условий для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодежи в здоровом образе жизни, воспитание всесторонне развитой личности, построение научно обоснованной многолетней системы спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МБУ ДО «ДЮСШ».

Программный материал объединен и предполагает решение следующих **основных задач:**

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

– выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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

– отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,

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

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

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

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

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

### **Характеристика вида спорта**

**Баскетбол** – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации-все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить

его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

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

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

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

**Базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

**Углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 8-9 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14-15 лет.

*Таблица 1*

**Условия для зачисления на обучение**

Уровень обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
Базовый уровень	8-9 лет	Определяется локальным актом ДЮСШ	6 лет
Углубленный уровень	14-15 лет		4 года

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 45 недели в год. Начало

занятий ежегодно с 1 сентября.

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

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ) заменить на Порядок обучения по индивидуальным учебным планам.

#### **Результатом освоения Программы является:**

в предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
  - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
  - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
  - знание основ здорового питания;
  - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,

способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«основы профессионального самоопределения»* для *углубленного уровня*:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

В предметной области *«вид спорта»* для *базового уровня*:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со



спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области *«вид спорта»* для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«различные виды спорта и подвижные игры»* для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по

избранному виду спорта.

В предметной области «*спортивное и специальное оборудование*» для *базового и углубленного уровней*:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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 (6 лет), углубленный уровень сложности (2).

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в (Приложении №1, №2), углубленного уровня – (Приложении №3, №4).

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

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

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

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения

учащимися образовательной программы.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

### **2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

Спортсмен должен:

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

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

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

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

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

### **Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

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

	выполнения этих норм и требований.										
14	Возрастные особенности детей и подростков.						5	6	6	7	
15	Влияние на спортсмена занятий баскетболом						5	6	6	7	
16	Основы спортивного питания						5	6	6	7	
17	<b>Всего часов в год</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>58</b>

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

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

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

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

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

средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

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

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

### **2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

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

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

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

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

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

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

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

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

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

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

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

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

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



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

Задачи тактической подготовки:

– овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

– овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

– формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

– развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

– изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

– изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

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

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

**Этап углубленного уровня сложности.**

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

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:

- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

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

#### **2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

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

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями;
- проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня;
- ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов;
- анализ выступления на соревнованиях;
- судейская практика для групп углубленного уровня;
- изучение правил соревнований;
- судейство на учебных играх в своей группе;
- выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах; помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

### **Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня**

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее).

Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее.

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

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

#### **2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)**

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства.

С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование

традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол.

А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

Характерной *особенностью эстафет* является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

*Командные подвижные игры* отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при

условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога.

### **Обучение игровой деятельности.**

#### **«Коршун и насадка».**

*Направленность*-комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

*Правила игры.* Играют 6-7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс.

Направляющий в колонне выполняет роль «насадки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Насадка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сберечь в целости все свое семейство.

С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взятые за пояс «цыплята» повторяют маневры «насадки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «насадка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «насадка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

#### **«Командная перестрелка».**

*Направленность*-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

*Правила игры.* Играют две команды по 10-12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4-5 игроков), которые занимают исходные позиции в



трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне-на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников.

Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель-поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.).

Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды. Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

#### **«Пятнашки мячом».**

*Направленность*-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки. Цель водящих-передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры-10-12 мин. Определение победителей. По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

Варианты: 1) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, много-скоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая

пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 с -3 мин); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

Организационно-методические указания. Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

**«Не давай мяч водящему».**

*Направленность*-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4-5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты: 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7-8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания. Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

**«Пробей вратаря».**

*Направленность* - комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4-5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7-10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой, забить гол.

Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

Определение победителей. После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

Варианты. 1) «вратарь» выполняет ведение слабой рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6-7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

#### ***«Дриблеры в круге».***

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей. Правила игры. В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5-6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель-выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой.

Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры. Определение победителей. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки. Варианты. 1) состязания проводятся в несколько этапов-победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с-3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в

круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

**«Салки с ведением мяча».**

Направленность-комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры. Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

Определение победителей. Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

Варианты. 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24 с-2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров - определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 3) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 4) командные салки-две команды (по 6-8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1-3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда - победительница определяется по сумме набранных очков.

**«Чехарда с ведением мяча».**

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6-8 человек).

Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50-60 см на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди - стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена).

Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры.

Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу.

Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д.

*Определение победителей.* Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

*Варианты.* 1) многократная чехарда-игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3-4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

***«На свои места».***

*Направленность*-комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Две команды, состоящие из 5-7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам.

По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

*Варианты.* 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

**«21 очко».**

*Направленность*-комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

*Правила игры.* Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран).

Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д.

Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча-3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе-2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола-1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.

*Определение победителей.* Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.

*Варианты.* 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

**«Двухэтажный баскетбол»**

*Направленность*-комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7-9). Продолжительность -2 периода по 5-7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удерживает его за ноги.

Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Игру по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются правилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча могут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1- 2 мин им разрешается менять положение игроков в паре. *Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### **Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.**

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым.

Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

#### **Обучение игровой деятельности.**

##### **«Борьба за мяч».**

*Направленность*-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, ординационных способностей.

*Правила игры.* На одной половине площадки соперничают две команды по 5 - 7 игроков.

Продолжительность противоборства 5-10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча.

Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель-сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки

меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1) очки начисляются за выполнение 10-20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабой рукой) и т.п.

#### **«Мяч ловцу».**

*Направленность* - комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного ротиводействия.

*Правила игры.* Две команды по 6-7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность-2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола.

Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка.

Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

*Определение победителей.* Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

Варианты. 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1-2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

#### **«Каждый за себя».**

*Направленность*-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.



*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

*Определение победителей.* Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

**«1x1 по всей площадке».**

*Направленность*-комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

**«1 x 1 с промежуточным».**

*Направленность*-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера -неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват,

накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко-защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный»-атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

#### ***«Баскетбол двумя мячами».***

Направленность-комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей -по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

### **2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности)**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой своей группы на соревнованиях.

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

### 2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

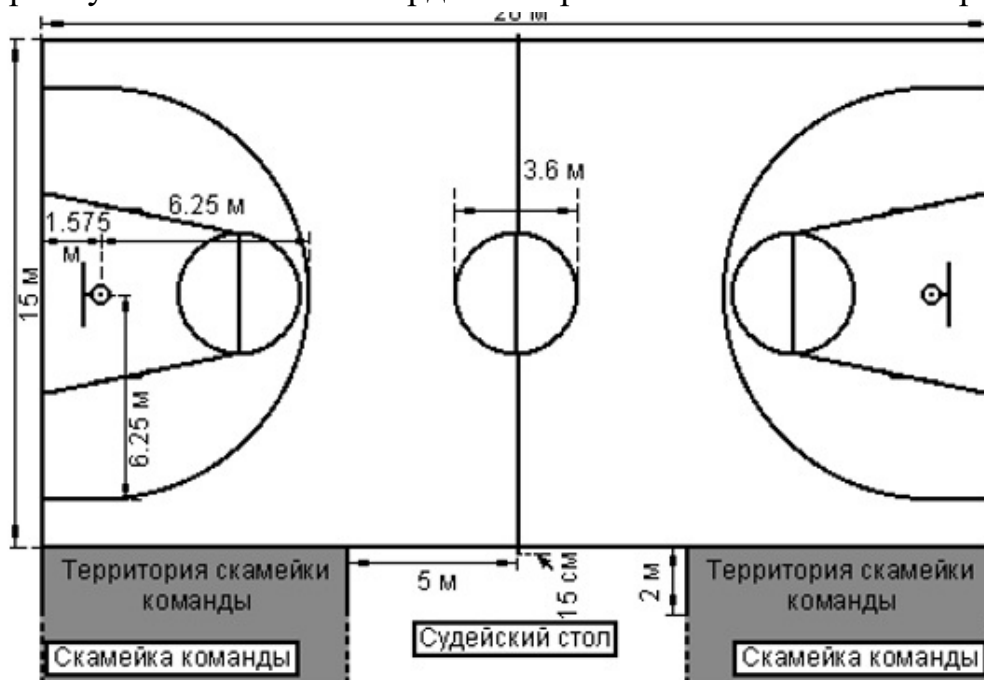
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок: играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение: баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии: для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии: короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

Центральная линия: посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ.

Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Центральный круг: в середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

Зона трехочковых бросков: команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины противоположной команды, которая ограничена: двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м; полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

#### Трехочковая/двухочковая зоны



#### Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

#### Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замен



На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных

состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.



#### Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

#### Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко не просто.

#### Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см. Между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40–45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

#### Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.

Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.

Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.

Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.

Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетбольному оборудованию. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет.

При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в

первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать.

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения – indoor.

Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см.

Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.



В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

## **2.2. Объемы учебных нагрузок**

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее

воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

## **2.3. Методические материалы**

### **2.3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия**

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

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

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения,

интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

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

#### **Общеподготовительные упражнения**

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

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

#### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя,

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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, ритмичный 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 удлинённым 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.

#### **2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

**Педагогические методы** позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные**,

*генетически* обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

**Антропометрические обследования** позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

**Врачебное обследование** необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль *психологических обследований* за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

*Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела),



физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков.

Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост.

Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают

затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

## **2.5. 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, исключая 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 перенесённых 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**

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 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, настируганных 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 ит.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**

*Тренер-преподаватель:*

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 само страховки, 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 тренеру-преподавателю 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.

### **III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

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 ДЮСШ направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной 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 первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. 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.

### **План профориентационной работы**

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора; совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

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

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



Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

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

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

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

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

***Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.***

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)		
		«3» балла	«4» балла	«5» баллов

		4	5	6	4	5	6	4	5	6
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8	3.7	4,0	3.6	3.5
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3	4.2	4,3	4.1	4.0
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0.	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,7	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5.	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,0	10.5.	10.3
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6.	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,0	13.7.	13.4
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,0	14.2.	14.0
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14.8	14.5	14.2	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	12.9
	Девочки	15.3	14.9	14.5	14.9	14.3	13.7	14.3	13.8	13.5
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600 метров	Мальчики	2.40	2.28.7	2,18.4	2.24,8	2.15.2	2,06.6	2.10,1	2.05.0	2.00.8
	Девочки	2.51,0	2.40.6	2.34.1	2.40,5	2.30.4	2.20.7	2.28,3	2.20.0	2.12.7

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

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

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)											
		«3» балла				«4» балла				«5» баллов			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>													
Прыжок в длину с	Мальчики	170	175	180	185	185	190	195	200	190	195	200	205

места	Девочки	160	170	175	180	165	175	180	185	170	185	190	195
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	44	46	42	44	46	48	44	46	48	50
	Девочки	32	34	38	40	34	38	40	42	40	42	44	45
Бег 20 м., с	Мальчики	4.0.	3.8	3.7	3.6	3.9.	3.7	3.6.	3.5	3.5.	3.4.	3.2.	3.1
	Девочки	4.4.	4.3	4.2	4.1	4.3.	4.1	4.0.	3.9	4.0.	3.9.	3.7.	3.6
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>													
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.0	9.9	10.1	9.9	9.7.	9.6	9.9	9.7.	9.5	9.4
	Девочки	10.7	10.5	10.3	10.2	10.4	10.2	10.0	9.9	10.2	9.9	9.7.	9.6
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.3	13.0	13.7	13.4.	13.0	12.8	13.2	12.8	12.1.	12.0
	Девочки	14.8.	14.2	13.9	13.6	14.4	13.9	13.4	13.0	13.8	13.3	12.8.	12.5
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.2	13.0	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.5	12.3	12.0
	Девочки	14.0	13.8	13.6	13.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.2	13.0	12.8	12.6
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	38	40	36	38	40	42	38	40	42	44
	Девочки	32	34	36	38	34	36	38	40	36	38	40	42
Челночный бег 40сек. На 28метров	Мальчики	150	160	170	180	170	180	188	195	184	188	195	200
	Девочки	140	150	160	170	155	165	170	175	165	175	187	195
Бег 600метров	Мальчики	2.12.0	2.06.4	2.02.2	2.00.9	2.04	2.00.9	1.57	1.55.0	1.55.0	1.48.5	1.46.4	1.44.3
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.13.1	2.11.8	2.18.5	2.11.8	2.07.9	2.06.	2.06.	2.02.0	1.59.6	1.56.0

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

*Сентябрь – октябрь:* предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств

*Ноябрь-январь:* текущий контроль по направлениям реализации Программы

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

*Март – апрель:* текущий контроль.

*Май –* промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1 Список литературы**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. 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.

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

1. [www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)
2. [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
3. [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
4. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;

*Поисковые системы:*

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

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

*Образование. Федеральный уровень:*

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

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

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

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

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

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

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

образования <http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования