

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Описание 4
3. Характеристика вида спорта баскетбол 6
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы 9
5. Учебный план 10
6. Методика реализации программы 15

6.1.Содержание программного материала по предметным областям 18

1. Воспитательная и профориентационная работа 30
2. Система контроля и зачетные требования 36

8.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

программы 36

8.2 Методические указания для приема контрольно-переводных

нормативов 38

9.Требования к оборудованию и спортивному инвентарю 39

10.Кадровое обеспечение 40

11.Перечень информационного обеспечения 41

## 

## 

## 

## 1. Пояснительная записка

В основу дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты исследований и передовой спортивной практики. и разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 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»;

- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

**Описание программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта “баскетбол”.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

**Программа направлена** на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и развития детей;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

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

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- совершенствование техники игры в баскетбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол.

# Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

# Новизна программы

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в баскетбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразностьпрограммы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта “баскетбол” с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

**Цель программы**: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в баскетбол.

**Основные задачи программы:**

***обучающие:***

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;

- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях баскетболом;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;

- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;

- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;

- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;

- обучение официальным правилам баскетбола и основ судейства;

- формирование профессиональной ориентации обучающихся;

- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

***развивающие:***

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в баскетбол;

- развитие тактических навыков и умений вести игру;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие координационных способностей;

- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий баскетболом.

***воспитательные:***

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям по баскетболу;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- воспитание коммуникативных навыков обучающихся посредством игры в баскетбол;

- профилактика асоциального поведения обучающихся;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (баскетбол) в свободное время;

- воспитание культуры поведения болельщика;

- формирование спортивной мотивации*;*

- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

## 3.Характеристика вида спорта баскетбол

**Баскетбол** – командная спортивная игра, в которой игроки забрасывают мяч в “корзину” (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте более 3 метров от пола. Играют две команды, обычно по 12 человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствуют пять игроков. Мячом играют только руками, Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - является нарушением.

Основные элементы игры : жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот (“заблокированный бросок”-баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника),бросок по кольцу. Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: ”Кто выигрывает щит - выигрывает мяч”, а одним из основных статических показателей игры баскетболиста-будь то отдельный матч или весь сезон-является число так называемых подборов и блокшотов.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире. Входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин-с 1953года,чемпионаты Европы-с 1935года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

Занятия баскетболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого обьема сложно координированных технико-тактических действий, высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию координационных качеств, распределенного внимания, перефирического зрения, пространственной и временной ориентации.

Игра в баскетбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Баскетбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Отличительные особенности программы.**

Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

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).

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества

Срок обучения по программе составляет 2 года .

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 9 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах: 15

# Дисциплины вида спорта баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код спортивной дисциплины** |
| баскетбол | 0140012611Я |
| Мини-баскетбол | 0140032811Я |

**4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

* знание истории развитии вида спорта баскетбол;
* 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.

ъ«**Общая физическая подготовка**» **:**

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – баскетбол; 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 «**Вид спорта**» **:**

* развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – баскетбол;
* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
* знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта баскетбол;
* знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом баскетбол;
* приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных

мероприятиях по баскетболу;

* знание основ судейства по избранному виду спорта – баскетболу.
* В предметной области **«Развитие творческого мышления»:**
* - развитие изобретательности и логического мышления;
* - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
* - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
* В предметной области **«Специальные навыки»**:
* - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* - умение развивать специальные физические качества по виду спорта баскетбол;
* - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

**5.Учебный план**

* Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп/п** | **Наименование**  **предметных областей** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы** | | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы** | |
| **11** | **Обязательные предметные области** | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 10% | | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | | 30% | | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | |  | | 15% |
| 1.4. | Вид спорта | | 30% | | 30% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | | - | | 15% |
| **2** | **Вариативные предметные области** | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 11% | | 10% | |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | | 5% | |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 5% | | 5% | |
| 2.4. | Специальные навыки | 9% | | 5% | |
| 2.5. | Акробатика | 4% | | 4% | |
| 2.6. | Аттестация | 1% | | 1% | |

**5. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| 1. | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 2 | 1,5 | 0,5 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 2. | История развития волейбола в России. | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 3. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 3 | 1 | Собеседование, устный опрос |
| 5. | Правила соревнований. Спортивная терминология. | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 6. | Общая физическая подготовка | 20 | 1 | 19 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 26 | 2 | 24 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 8. | Техническая подготовка | 45 | 4 | 41 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 9. | Тактическая подготовка | 33 | 6 | 27 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 10. | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, сдача контрольных нормативов |
| 11. | Аттестация | 4 | 2 | 2 | Собеседование, сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | **144** | **26** | **118** |  |

### Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися – это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

**Основные методы** учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений,* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точнонаправленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

*Метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера- преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так

как это перегружает нервную систему обучающихся.

**Методические рекомендации по организации тренировочного процесса**

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

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

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Подготовка спортсмена – баскетболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-баскетболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача учебно-тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

В учебно-тренировочном процессе путь к конечному результату лежит через совокупность последовательных действий, что требует от тренера точных знаний того, какие именно средства и методы необходимы на данный момент и что нужно менять. Чтобы правильно определить тактику и стратегию учебно-тренировочного процесса, необходимо знать структуру учебно-тренировочного процесса и особенности его компонентов. Учебно-тренировочный процесс характеризует цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы взаимодействия. Целевой компонент учебно-тренировочного процесса включает многообразие целей и задач деятельности спортивной и педагогической. Содержательный компонент отражает смысл цели и задач. Результативный компонент отражает эффективность его протекания, характеризует динамику в поставленной цели.

## Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению приемов игры в баскетбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые будут выполнять различные задания: одни — у кольца с баскетбольном мячом, другие упражнения с набивными мячами, с баскетбольным мячом у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты на занятии. Учебные занятия по баскетболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

Каждому баскетболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых ценровых. Баскетболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде существует постоянный состав. Если желающих заниматься баскетболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по баскетболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6Х5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в баскетбол — передачу, бросок,перехват мяча. Преимущество получают обучающиеся, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

### 6.1. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

### Теоретические основы физической культуры и сорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «баскетбол» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к баскетболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

**Общая физическая подготовка**

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном обще-подготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена, так или иначе, специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

### Общая и специальная физическая подготовка

Перед тренерами-преподавателями встает задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных баскетболистов технике и тактике баскетбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

### Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

### Вид спорта: баскетбол

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля*. Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля на углубленном уровне должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных баскетболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

**Обязательные предметные области**

# Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности вида спорта «баскетбол», тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

**Этап базовой подготовки**

*1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.

*2. Сведения о строении и функциях организма человека*. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

*3. Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

*4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*5. Правила игры в баскетбол.* Состав команды. Костюм игроков. Начало игры и вбрасование мяча. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*6. Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Кольца и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

# Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка подразделяется на **общую и специальную.**

Современный баскетбол предъявляет к физическому развитию баскетболиста очень высокие требования. Каждый баскетболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

**Общая физическая подготовка** должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств*:*

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

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

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание

применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту:**

## Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы баскетболистов выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера). Упражнения для развития силы баскетболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

## Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в баскетболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если баскетболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

*Упражнения для развития скорости:*

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;

- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы. - упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим баскетбольным приемам.

Главным средством для развития скорости баскетболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

## Упражнения для развития гибкости

Гибкость в баскетболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости баскетболистов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

## Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости баскетболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие баскетболиста решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также баскетбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в баскетболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости баскетболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами баскетбола.

*Подвижные игры:*

«Попробуй унеси», «Эстафета с бегом и прыжками», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Эстафета с прыжками и чехардой», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперед, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно*.* Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

# Специальная физическая подготовка

Для баскетбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов баскетболистов — быстрые перемещения, прыжки, действия при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На занятиях обучающимся приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития у обучающихся развития скорости реакции, быстроты движений. Необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций. Тактические действия в баскетболе крайне многообразны.

*Специальная физическая подготовка*направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для баскетбола, содействует быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой игры в баскетбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Занятия специальной физической подготовкой баскетболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое баскетболисту. К примеру: силуо тдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов баскетбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств: физическая подготовка баскетболистов*,* развитие силы баскетболистов. Выполнение большинства технических элементов в баскетболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение дальней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей и предплечья, выполнение броска в колцо – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как трехочковый бросок, требует от баскетболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у баскетболиста проявляется в прыжках. К развитию прыгучести баскетболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести баскетболиста необходимо уделять особое внимание.

Специальная физическая подготовка обучающихся должна включать в себя:

- развитие специальной силы;

- развитие специальной выносливости;

- развитие специальной скорости;

- развитие специальной гибкости; - развитие специальной ловкости; - умение расслабляться.

## Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 30-60 м.). По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

## Упражнения для развития прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту на точность метания малых мячей. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и передачей мяча. Многократное выполнение передач с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и передачи его партнеру. То же, но броски и в парах.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега, то же броски мяча (1 кг) . Стоя лицом и боком по направлению. Бросок набивного мяча из-за лицевой линии – в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. .

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием баскетбольного мяча укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Упражнения для развития силы кистей рук: отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение по кругу в упоре на руках (вправо, 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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами. Имитация броска с амортизатором, гантелями. Поднимание и опускания, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через веревочку на точность попадания в цель. Броском мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Броски мяча с подкидного мостика на точность попадания в мишень и кольцо. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками сделать передачу в стену .поворот и бросок в кольцо. Броски в корзину с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные броски, дальние броски, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением защитников.

Специально-подготовительные упражнения баскетболиста. Ускорения, рывки на отрезках от 3до 40м. 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, в 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 сторону (одиночные, сериями) на месте через “канавку” и продвигаясь вперед и назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

# Психологическая подготовка

В общей системе подготовки баскетболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для баскетбола, содействует быстрейшему освоению технических приемов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности, можно представить, как уравновешенную, устойчивую систему личностных характеристик обучающегося, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку обучающегося. В предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Овладение техникой игры в баскетбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающихся к предстоящему соревнованию.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и само регуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;

- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;

- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся, к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи такие как, ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для баскетбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние баскетболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает баскетболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных баскетболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности юных баскетболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены.

Специальная психологическая подготовка баскетболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке.

Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра юных баскетболистов связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от них требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением юных баскетболистов , высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Юным баскетболистам приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем их внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, необходимо следить за полетом мяча с передачи, затем принимать его, одновременно распределяя свое внимание - определяя расстояние к мячу и к партнерам, следить, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях юных баскетболистов и реализуются их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности баскетболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных баскетболистов, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

# Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

**Методика** формирования самоопределения юного баскетболиста в выборе вида спортивной деятельности представлена двумя этапами: пропедевтическим, деятельностным.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта «баскетбол», формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

*Мотивационное направление* осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

*Диагностическое направление* связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта «баскетбол». Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

*Организационное* направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер-преподаватель в своей работе использует аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий

(мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

На **деятельностном** этапе основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе.

Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, соревновательный метод.

**7. Воспитательная и профориентационная работа**

# Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися, является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера преподавателя на юных волейболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

*Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать*:-государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);

-воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

-социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

-социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе).

*Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:*

*-*мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях); -развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

-формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности основывается на творческом использовании общих принципов воспитания: - гуманистический характер воспитания;

-воспитание в процессе спортивной деятельности;

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности обучающихся; - комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка постановленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учебу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципам ФейрПлей:

-воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнера по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата; - в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием

Личной нравственной ответственности за свое поведение;

-в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

-отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;

-оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации; - воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;

-поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;

-восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;

-нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

*Годовой план* воспитательной работы образовательной организации должен содержать следующие разделы:

-общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном

коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований; воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году; основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):

-организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

-формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется

тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации; нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

-физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом; работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы

работы, включая всех участников образовательных отношений *Воспитательные средства:*

-личный пример и педагогическое мастерство педагога;

-высокая организация учебного процесса;

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

-система морального стимулирования; - наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

-анкетирование обучающихся и родителей;

-встречи с выдающимися спортсменами-баскетболистами;

-посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;

-регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

*Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы*:- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствие действий и поступково бучающихся целям воспитания;

-соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

# Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально экономических и психофизических характеристиках профессий.

*Цели профориентационной работы:*

-оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

-выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающими являются:

-формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;

-выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;

-воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;

-анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательной организации может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

*Критерии и показатели эффективности профориентационной работы*

✓*Информирование о профессиях и путях ее получения*.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах;

*Потребность в обоснованном выборе профессии*.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана;

## ✓Уверенность обучающихся в социальной значимости труда-

сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности;

✓*Степень самопознания обучающегося*.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

-групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

-профессиональную ориентацию обучающихся;

-научную, творческую, исследовательскую работу;

-проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.

## 8. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального этапа третьего года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП, 5 по СФП и 5 по ИВС)

**8.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

***Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.***

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером- преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области*,* согласно перечню контрольно-переводных нормативов.

Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

***Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации****.*

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения Баскетбол (БУ 1 года обучения) | | | | | | | |
| Контрольные упражнения и тесты | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| бег20 м.(с.) | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,5 | 4,6 | 4,8 |
| Челночный бег 5Х6 м.(с.) | 12,00-  13,20 | 13,21-  14,40 | 14,41-  15,60 | 12,50-  13,75 | 13,76-  15,00 | 15,01-  16,25 |
| Бросок мяча весом 2 кг из за головы двумя руками  стоя (см.) | 280 | 240 | 200 | 210 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с места  (см.) | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| Высота подскока (см.по Абалакову) | 30 | 25 | 20 | 28 | 25 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 2 года обучения БАСКЕТБОЛ ( 2 года обучения) | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения и тесты | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | | средний | низкий |
| бег 20 м.(с.) | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 4,3 | | 4,5 | 4,7 |
| Челночный бег 3Х10 м.(с.) | 8,7 | 9,2 | 1  9,8 | 9,0 | | 9,5 | 10,0 |
| Бросок мяча весом 2 кг из за головы двумя руками  стоя (см) | 320 | 280 | 200 | 240 | | 210 | 190 |
| Прыжок в длину с  места(см.) | 175 | 160 | 150 | 160 | | 140 | 130 |
| Высота подскока (см) по Абалакову | 32 | 28 | 20 | 32 | | 28 | 25 |

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал. Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

**8.2. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации**

***Общая физическая и специальная подготовленность***

*Бег 20м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

*Челночный бег 3x10 м.* На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Бросок мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками стоя.*

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

***Техническая подготовленность.***

*Передвижение в защитной стойке.*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.).Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.

Скоростное ведение мяча.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки),выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой).После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек,1 баскетбольный мяч.

Передачи мяча с попадания.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

Броски с дистанции. Игрок выполняет 10 бросков с пяти указанных точек 2 раза-туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

**9. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | **Оборудование, спортивный инвентарь** | | |
| 1. | Конструкция баскетбольного щита в сборе | комплект | 2 |
| 2. | Мяч баскетбольный | штук | 15 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 1 |
|  | **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 5 |
| 4. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 6. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 7. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 10. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 32 |

## 10. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

**7. Перечень информационного обеспечения**

# Литература

1. Адейеми Д.П ., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие ,2018-40с;

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта Киев: Олимп,лит.2002-295;

3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Методическое пособие Москва,2010-40 с;

4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола.1000 баскетбольных упражнений. Эксмо-Пресс,2016-256 с;

5. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. Эксмо-Пресс,2015-256 с;

6. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов .Издательский центр “Академия”,2004;

7. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М. ФиС,2002-176 с;

8. Лихачев О.Е. Фомин С.Г. Чернов С.В. Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе М.Смоленск,2011;

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать АСТ.Астрель,2003-863 с;

10. Б. Пайе Баскетбол для юниоров,110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион,2017-352 с;

11. Портнов Ю.М. Башкирова В.Г. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М. Издательство “Советский спорт”,2007-98 с;

12. Соколовский Б.И. ,Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ 2017.

# Перечень интернет ресурсов:

1. [Www.fiba.com-вэб](http://Www.fiba.com-вэб) сайт Международной федерации баскетбола.
2. [www.basket.ru-вэб](http://www.basket.ru-вэб) сайт Российской федерации баскетбола.
3. [www.pro](http://www.pro) 100basket.ru-вэб сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.
4. Https:rusada.ru-официальный интернет-сайт РУСАДА.
5. https:www.wada-ama.org-официальный интернет сайт ВАДА.
6. Htts://www/youtube.com/watch?v=ScORSICGuUI-баскетбол разбор ошибок при ведении мяча.
7. Htpts://www.youtube.com/watch?v=xIItPLF9gSg-баскетбол.Техника трехочкового броска.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=KPUSH0FET0-баскетбол.3эффективных> способа обыграть защитника.
9. <https://www.yotube.com/watch?v=LI44hE3ww0A-баскетбол.Индивидуальная> тренировка дриблинга.
10. https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZbd6Ig-баскетбол.