Учредитель: Азовский районный отдел образования

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско- юношеская спортивная школа Азовского района

Принята на заседании педагогического совета

протокол от 31.08.2020 № 1

Утверждаю
Директор МБУДОДЮСШ
_____ И.М.Дибиров
Приказ от 31.08.2020 № 38

Подписан: МБУДОДЮСШ
DN: ИНН ЮЛ=6101921464, СНИЛС=04371705441, ОГРН=1026100508422, ИНН=614002877990, C=RU, S=61 Ростовская область, L="СЕЛО, КАГАЛЬНИК", STREET=" УЛИЦА МИРА, 63", O=МБУДОДЮСШ, CN=МБУДОДЮСШ, T=ДИРЕКТОР, G=ИМАНАЛИ МАГОМЕДКАМИЛОВИЧ, SN=ДИБИРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.02.16 11:47:22+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Баскетбол» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации – 1 год (222 часа)

Разработчики:

Миляева Г.В. – инструктор-методист

Чайка Г.А. – тренер-преподаватель

с.Кагальник, Азовского района

2021 год

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	**3**
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Планируемые результаты	6
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**8**
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Примерный план –график распределения часов	8
2.3.	Годовой учебно-тематический план-график	9
3.	**Методическая часть**	**10**
3.1.	Общая физическая подготовка	10
3.2.	Средства развития общей физической подготовки для всех возрастных групп	14
3.3.	Специальная физическая подготовка	16
3.4.	Техническая и тактическая подготовка	16
3.5.	Особенности обучения техническим приемам	18
3.6.	Тактическая подготовка	18
3.7.	Особенности методики тактической подготовки	19
3.8.	Соревновательная подготовка	19
3.9.	Воспитательная работа	20
3.10.	Условия реализации программы	22
3.11.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	23
4.	**Педагогический контроль**	**24**
4.1.	Теоретическая подготовка	24
4.2.	Общая физическая подготовка	24
4.3.	Техническая подготовка	27
4.4.	Тактическая подготовка	28
5.	**Перечень информационного обеспечения**	**29**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «базовый уровень» и предназначена для дополнительного образования детей 8-18 лет. Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на избранном виде спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:
- отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ",
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы: Согласно Концепции дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р): «Актуальной становится такая организация образования, которая обеспечивала бы способность человека включаться в общественные и экономические процессы… Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа…».

Согласно Приказу Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018, «Образовательная деятельность по дополнительный общеобразовательным

программам должна быть направлена на: … формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Занятия баскетболом способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма.

Необходимость разработки и особенности содержания программы «Баскетбол» обусловлена также и социальным заказом семей, полученным в результате анкетирования родителей и детей от 8 лет. Исходя из вышесказанного, была разработана программа «Баскетбол», которая направлена на воспитание личности, способной приобрести устойчивую потребность в познании и физическом развитии, с учетом принципов, сохраняющих здоровье ребенка.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

Адресат программы.

В реализации программы участвуют дети обоего пола от 8 до 18 лет. Прием детей в группы проходит без специального отбора. Набор в группы осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям и по личному заявлению родителей (законных представителей).

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также продолжить обучение тем, кто не смог продолжить выполнить требования программы в группах базового уровня подготовки.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной

программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В -третьих, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы

Данная программа является **модифицированной,** так как она разработана на основе типовой программы по волейболу, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Недельная нагрузка 6 часов в неделю. Трудоемкость программы: 37 недель.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	222 часа 37 недель

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-

тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При разработке и реализации программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 года обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить навыки технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развить совершенствование навыков и умений игры;
- развить физические качества, расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
-воспитать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3.Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшения физических кондиций;
- овладение основами игры в баскетбол;

- рост личностного и социального развития ребенка.

По окончании обучения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающиеся:

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Контроль осуществляется за уровнем общей физической подготовки и уровнем формирования теоретических основ в избранном виде спорта.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Организации. Учебный план, составлен с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 37 учебных недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу программы.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Соотношение объёмов в (%)
		37 недель	
1	Теоретическая подготовка	13	6
2	Общая физическая подготовка	56	25
3	Специальная физическая подготовка	73	33
4	Техническая подготовка	47	21
5	Тактическая подготовка	22	10
6	Соревновательная подготовка	9	4
7	Аттестация	2	1
	Всего	**222**	**100**

2.2. Примерный план –график распределения часов

№ пп	Раздел программы	**ВСЕГО часов**	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	**13**	2	2	2	2		1	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	**56**	7	6	6	6	4	7	7	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	**73**	8	8	7	8	6	9	9	9	9
4.	Техническая подготовка	**47**	5	4	6	5	4	5	6	6	6
5.	Тактическая подготовка	**22**	2	2	3	3	2	2	3	2	3
6.	Соревновательная подготовка	**9**		2		2	2		1	2	
7.	Аттестация	**2**									2
	ИТОГО:	**222**	**24**	**24**	**24**	**26**	**18**	**24**	**28**	**28**	**26**

2.3. Годовой учебно-тематический план-график

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля
1	**Теоретическая подготовка**		
1	Физическая культура и спорт в России	2	Опрос, собеседо-вание, тест-задания
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	2	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2	
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	3	
5	Правила игры	3	
6	Оборудование и инвентарь	1	
	Всего часов	**13**	
2	**Общая физическая подготовка**		
1	Скоростная выносливость	14	Выполнение нормативов
2	Быстрота	14	
3	Ловкость	14	
4	Гибкость	14	
	Всего часов	**56**	
3	**Специальная физическая подготовка**		
1	Быстрота движение, прыгучесть	19	Выполнение нормативов
2	Качества, необходимые для выполнения броска	18	
3	Игровая ловкость	18	
4	Специальная выносливость	18	
	Всего часов	**73**	
3	**Техническая подготовка**		
1	Прыжки, повороты	11	выполнение нормативов
2	Передачи	12	
3	Ведение	12	
4	Броски	12	
	Всего часов	**47**	
4	**Тактическая подготовка**		
1	Тактика защиты	11	Наблюдения
2	Тактика нападения	11	
	Всего часов	**22**	
5	**Соревновательная подготовка**	9	Наблюдения
6.	**Аттестация**	2	Контрольные нормативы
	Всего часов	**222**	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила: - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - поли.метрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е
- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения

на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса обучающегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В игре, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для

любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом

физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает обшей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой обучающимся физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение.

Упражнения на развитие гибкости выполняются в течение всего годового цикла обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

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.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

3.2. Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы.)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кросс до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- Ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для баскетбола:

- укрепление кистей рук;
- подвижность, скорость сокращения мышц и ног;
- быстрота реакции и ориентировка на баскетбольной площадке;
- быстрота перемещений.

3.4. Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий можно назвать основой обучения, в процессе которого, обучающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении-это процесс накопления обучающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий в игре.

Обучающиеся должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в баскетбол.

Основой игровых действий в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Техника нападения:

1. Стойка игрока (с мячом, без мяча).

2. Перемещения без мяча: по прямой, с изменением направления, спиной вперед.

3. Ведение мяча (высокое, среднее, низкое), на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.

4. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола, катящегося по полу.

5. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).

6. Броски мяча в кольцо; одной рукой от плеча (с места, после остановки прыжком, после двух в движении).

7. Остановка прыжком и двумя шагами; поворот на сзадистоящей ноге.

8. Прыжки толчком одной и двух ног.

9. Финты: ложный проход.

10. Ловля мыча двумя руками в прыжке.

11. Ловля двумя руками мяча, летящего сбоку и низко над полом.

12. Передача мяча одной рукой толчком сбоку.

13. Передача мяча двумя руками и одной снизу.

14. Ведение мяча: высокое и среднее с изменением скорости и направления движения, низкое ведение, ведение с различными видами переводов, проход с ведением после финта с обводкой противника.

15. Финты без мяча с помощью изменения скорости, направления движения.

16. Финты с мячом: ложный бросок и ложный проход.

17. Повороты (вышагивания) плечом вперед и плечом назад.

18. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча из-под кольца в движении, после ловли мяча, переданного из разных точек, после обыгрывания защитника и остановки, штрафной бросок, добивание после ловли мяча, отскочившего от щита.

Техника защиты:

1. Стойка защитника «при держании» игрока без мяча и с мячом.

2. Передвижения приставным шагом (правым, левым боком, спиной вперед, лицом вперед).

3. Вырывание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.

4. Перехват мяча.

5. Параллельная стойка, стойка с выставленной вперед ногой.

6. Сочетание передвижений приставными шагами и гладким бегом.

7. «Накрывание» броска с места и в движении.

8. Подбор мяча отскочившего от щита.

9. Финты в защите – ложная атака с отступлением назад.

3.5. Особенности обучения техническим приёмам

· На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х3и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях легче использовать жизненную энергию обучающихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дельнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

3.6. Тактическая подготовка

В баскетболе не бывает «чистой» тактики. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов баскетбола. Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровой площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа приёма мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования владения мяча. Применение различных видов приёма мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию при приёме и передачи мяча во время игры. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча при атаке.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3.7. Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

3.8. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, подвижные игры.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания. Соревнования могут быть: внутри группы, между группами.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Обучающиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в баскетбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Подвижные игры: «Салки», «Вызов номеров», «День и ночь», «Встречная эстафета», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробышки», «Попади в мяч», «Метание в цель».

3.9. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров - преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в учреждении спортивной направленности заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

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

План воспитательной работы

№ пп	Мероприятия	Сроки
	Организационные мероприятия	
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	В течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	В течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена","Безопасность и здоровье" и т.д.	В течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни	В течение года
	Мероприятия, проводимые с обучающимися	
1.	Беседа в обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДОДЮСШ»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	По мере необходимости

4.	Проведение бесед:	
	Правила дорожного движения	октябрь
	Правила поведения на водоемах в зимний период	ноябрь
	О мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	Правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	Правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	Об уголовной ответственности за ведомо ложное сообщение об акте терроризма	март
	О вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	О правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в муниципальных спортивно-массовых мероприятиях»	
	«Кросс нации»	сентябрь
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	май
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	В течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождений обучающихся	По календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер-классов старших обучающихся	В течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	Сентябрь, май
2.	Индивидуальные беседы с родителями	По мере необходимости
3.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к субботникам по уборке территории	В течение года
4.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов; Спортивных мероприятий.	в течение года

3.10. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с волейбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты - 2 шт.;
- баскетбольные мячи - 10 шт.;
- медицин-болл 1 кг. - 2 шт.;
  2 кг. - 3 шт.;
  3 кг. - 3 шт.;
  4 кг. - 3 шт.;
  5 кг. - 3 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.

3.11. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- при проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на игровой площадке.
- занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- при проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, технической подготовке, уровню освоения навыков игры, а также теоретических знаний.

4.1. Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

4.2. Общая физическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные нормативы:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см);
- Прыжок в длину с места (см).

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮСШ. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛ (Мальчики)

№ пп	Контрольные испытания	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,5	7,1	6,9	6,7	6,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	7	10	17

3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	22	24
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-5	-1	1	3	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	90	100	110	120	140
6.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8,00	7,30	7,10	6,40	5,20
9-10 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,8	6,5	6,2	6,0	5,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	10	13	22
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	27	32	42
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-3	0	2	4	8
5.	Прыжок в длину с места (см)	100	120	130	140	160
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	7,00	6,30	6,10	5,50	4,50
11-12 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,5	6,0	5,7	5,5	5,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	9	13	18	28
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	26	32	36	46
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-1	1	3	5	9
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150	160	180
6.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,00	8,40	8,20	8,05	6,50
13-15 лет						
1.	Бег на 60м (с)	10,5	10,0	9,6	9,2	8,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	12
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	35	39	49
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	0	2	4	6	11
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	160	170	190	215
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,55	10,00	9,40	8,10
16-17 лет						
1.	Бег на 100м (с)	15,5	14,9	14,6	14,3	13,4
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	14
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	31	36	40	50
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	2	4	6	8	13
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	195	210	230
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	16,10	15,30	15,00	14,30	12,40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛ (ДЕВОЧКИ)

№ пп	Контрольные испытания	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
5-8 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,8	7,4	7,1	6,8	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	1	2	4	6	11

3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	7	10	16	19	22
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-1	1	3	5	9
5.	Прыжок в длину с места (см)	80	90	105	115	135
6.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8,40	8,05	7,35	7,05	6,00
9-10 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,5	7,0	6,4	6,2	5,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	3	5	7	13
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	12	18	24	27	36
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	0	2	3	5	11
5.	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	150
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	7,20	6,50	6,30	6,20	5,10
11-12 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,9	6,4	6,0	5,8	5,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	7	9	14
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	26	32	36	46
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1	2	4	6	13
5.	Прыжок в длину с места (см)	105	120	135	145	165
6.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,30	9,10	8,55	8,29	7,14
13-15 лет						
1.	Бег на 60м (с)	11,4	10,9	10,6	10,4	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	4	6	8	10	15
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	31	34	43
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	2	3	5	8	15
5.	Прыжок в длину с места (см)	110	135	150	160	180
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,00	12,30	12,00	11,40	10,00
16-17 лет						
1.	Бег на 100м (с)	18,8	18,2	17,6	17,2	16,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	9	11	16
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	33	36	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	3	5	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	140	160	170	185
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	14,00	13,20	12,00	11,20	9,50

4.3. Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов игры проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

Приемы игры	**Зачет 60%**
Прыжок толчком двух ног	+

Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

4.4. Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для обучающихся главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке с 3-4 одновременно играющими командами;
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание отскочившего мяча;
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча;

- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол/ Под ред. Ю.М.Портнова, М.;Советский спорт, 2004-100с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- ФиС. М., 1977.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.- ФиС М.,1978.
4. Генов Ф. В. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена.- ФиС М.,1979.
5. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена.- ФиС М.,1978.
6. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы в спортивной деятельности.- ФиС М.,1979.

7. Донской Д.Д. Законы движений в спорте.- ФиС М.,1978.
8. Железняк ЮД. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
9. Железняк ЮД. Юный волейболист.- М.,1988.
10. Железняк ЮД., Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 1991.
11. Железняк ЮД., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999.
13. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана.- М., 1998.
15. Никушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.,1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под ред. М.Я Набатниковой.М.,1982.
17. Программа по физической культуре для начальных, средних и старших классов общеобразовательной школы. ГОС.М., 2004.
18. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – ФиС. М., 1970.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портонова.- М., 2000.
21. ФарфельВ.С. Управления движениями в спорте.- ФиС. М., 1979.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987.

Интернет-ресурсы

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования