ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АЗОВСКОГО РАЙОНА

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

Принята решением
педагогического совета
Протокол от 31.08.2021 № 1

Утверждена
Директор МБУДОДЮСШ
_____И.М.Дибиров
Приказ МБУДОДЮСШ
от 31.08.2021 № 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 11:54:30+03'00'

«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО БАСКЕТБОЛУ»

Срок реализации – 6 лет (базовый уровень)

Программа рассчитана: на обучающихся от 8 до 18 лет

Разработчики программы:
Казнова Е.В. – заместитель директора по УВР
Чайка Г.А. – старший методист МБУДОДЮСШ

Рецензент:
Пивненко С.Н. – К.П.Н., учитель физической культуры Самарской СОШ № 4

с.Кагальник, Азовского района
2021

Содержание

№№ пп	НАИМЕНОВАНИЕ	Стр
	1. Пояснительная записка	
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта баскетбол	4
1.3.	Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальная наполняемость групп	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	5
	II. Учебный план	
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	План учебного процесса	10
2.3.	Расписание занятий обучающихся	13
	III. Методическая часть	14
3.1.	***Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня***	14
3.1.1.	.Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня	26
3.1.2.	Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня	26
3.2.	***Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка»***	27
3.2.1.	Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня	28
3.2.2.	Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня	28
3.3.	*Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня*	29
3.3.1.	Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня	33
3.3.2.	Рабочая программ по предметной области «вид спорта» для базового уровня	37
3.4.	***Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня***	37
3.4.1.	Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня	39
3.4.2.	Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня	40
3.5.	***Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня***	40
3.5.1.	Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня	40
3.5.2.	Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового уровня	41
3.6.	***Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня***	41
3.6.1.	Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня	41
3.6.2.	Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня	44
3.7.	***Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового уровня***	44
3.8.	***Методы выявления и отбора одаренных детей***	44
3.9.	***Требования техники безопасности в процессе реализации Программы***	49
4.	**План воспитательной и профориентационной работы**	50
5.	**Система контроля и зачетные требования**	54
5.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	54
5.2.	Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для юношей и девушек по физической подготовке	54
5.3.	Контрольные нормативы по технической подготовке	55
5.4.	Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части программы	56
5.5.	Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу 1 года обучения базового уровня сложности	56
5.6.	Методические указания для приёма контрольных упражнений по баскетболу	57
6.	**Перечень информационного обеспечения**	59
6.1.	Аудиовизуальные средства	59
6.2.	Электронные ресурсы	59
6.3.	Используемая литература	59

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта баскетбол (далее по тексту - Программа) для возраста от 8 до 18 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта баскетбол в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе Азовского района.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939.
- 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»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта баскетбол.

Основными задачами реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового уровня сложности обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными актами МБУДОДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (избранного вида спорта). Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

1.2. Характеристика вида спорта баскетбол

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

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

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола.

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

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

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

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление

разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый обучающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

1.3.Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальная наполняемость групп

Таблица 1

Уровень сложности программы	***Годы обучения***	***Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)***	***Минимальное количество занимающихся в группе (человек)***
Базовый уровень	1	8-11	15
	2	9-12	14
	3	10-13	14
	4	13-14	12
	5	15-16	12
	6	16-17	12

Программный материал рассчитан на базовый уровень сложности - 6 лет.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

<u>В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:</u>

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 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 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» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

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

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

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.

Трудоемкость Программы составляет 44 недели в год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Год обучения	сентябрь				29.09 05.10	октябрь			7.10-02.11	ноябрь			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30
1	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
2	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
3	Т,П	Т,П	Т,П	,П	Т,,П	Т,П	Т,П	П	,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
4	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
6	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Год обучения	декабрь				29.12 04.01	январь			26.01-01.02	февраль			23.02.-01.03
	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	
1	Т.П	П	Т.П	П	Т,К	К,Т	Т.П	П	ТП	П	Т.П	.П	Т.П
2	П	Т.П	П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П
3	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	.П	Т.П
4	П	Т.П	П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П	Т.П
5	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П
6	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П

Год обучения	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май			
	02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31
1	П	Т,П	П	Т,П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П
2	Т,П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П
3	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т.П	П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П	Т.П	П
4	Т,П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т.П
5	Т,П	П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П
6	Т,П	П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	Т.П	П	Т.П

Год обучения	июнь				29.06 05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		6-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.
2	Т	П	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.
3	Т	П	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.
4	П	Т	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.

5	Т,П	П	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.
6	Т,П	П	Т.П	Т.П	Э	-	-	-	-	-	-	Т.П.	Т.П.

Год обучения	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	каникулы	всего
1	4	39	-	1		8	52
2	4	39	-	1		8	52
3	4	39	-	1		8	52
4	4	39	-	1		8	52
5	5	38	-	1		8	52
6	5	38	-	-	1	8	52

Условные обозначения: Т-теоретические знания, П – практические занятия, С-самостоятельная работа; Э – промежуточная аттестация, III –итоговая аттестация, = - Каникулы

Показатель учебной нагрузки по годам обучения

Таблица 3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	44 недели/год	44 недели/год	44 недели/год	44 недели/год	44 недели/год	44 недели /год
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440
Общее количество занятий в год	132	132	176	176	220	220
Минимальное количество детей в группах	15	14	14	14	12	12

2.2. План учебного процесса

Таблица 4

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная ра-бота	Учебные занятия (в часах)		Аттеста-ция в часах		Распределение по годам обучения					
								Базовый уровень					
				Теоретич. занятия	Практич. занятия	Про-межу-	Ито-говая	1	2	3	4	5	6
	Общий объем часов	**2112**	**154**	**160**	**442**	**36**	**10**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**
1.	**Обязательные предметные области**	922						**114**	**114**	**158**	**158**	**189**	**189**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	210						26 10 %	26 10 %	35 10 %	35 10 %	44 10 %	44 10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	380						48 18 %	48 18 %	67 19 %	67 19 %	75 17 %	75 17 %
1.4.	Вид спорта	332						40 15 %	40 15 %	56 16 %	56 16 %	70 16 %	70 16 %
2.	**Вариативные предметные области**	**424**						**52**	**52**	**72**	**72**	**88**	**88**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	106						13 5%	13 5%	18 5%	18 5%	22 5%	22 5%
2.2.	Специальные навыки	106						13 5%	13 5%	18 5%	18 5%	22 5%	22 5%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	106						13 5%	13 5%	18 5%	18 5%	22 5%	22 5%
2.4.	Национальный региональный компонент	106						13 5%	13 5%	18 5%	18 5%	22 5%	22 5%
3.	**Теоретические занятия**	**152**						**21 8%**	**21 8%**	**24 7%**	**24 7%**	**31 7%**	**31 7%**
4.	**Практические занятия**	**424**						**53 20 %**	**53 20 %**	**67 19 %**	**67 19 %**	**92 21 %**	**92 21 %**
4.1.	Тренировочные мероприятия	276						33	33	45	45	60	60
4.2.	Иные виды практических занятий	148						20	20	22	22	32	32

5.	**Самостоятель-ная работа**	**148**						**19 7%**	**19 7%**	**24 7%**	**24 7%**	**31 7%**	**31 7%**
6.	**Аттестация**	**42**						**5 2%**	**5 2%**	**7 2%**	**7 2%**	**9 2%**	**9 2%**
5.1.	Промежуточная аттестация	33						5	5	7	7	9	
5.2.	Итоговая аттестация	9											9 2%

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 1,2 годов обучения базового уровня (44 недели) по виду спорта баскетбол

Таблица 5

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	**часы**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	**Обязательные предметные области**	**114**	**11**	**10**	**12**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**9**	**10**	**5**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**26**	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1
1.2	Общая физическая подготовка	**48**	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	2
1.3	Вид спорта	**40**	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2
2.	**Вариативные предметные области**	**52**	**5**	**4**	**6**	**5**	**4**	**6**	**5**	**5**	**4**	**4**	**4**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные и	13	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
2.2.	Специальные навыки	13	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	13	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
2.4.	Национальные региональный компонент	13	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
3.	**Теоретические занятия**	**21**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
4.	**Практические занятия**	**53**	5	6	6	7	4	4	5	5	2	5	4
5.	**Самостоятель-ная работа**	**19**	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1

6.	**Аттестация**	**5**									5		
	ИТОГО:	**264**	**24**	**24**	**28**	**28**	**20**	**26**	**26**	**26**	**24**	**22**	**16**

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 3,4 годов обучения базового уровня (44 недели) по виду спорта баскетбол

Таблица 6

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	**часы**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	**Обязательные предметные области**	**158**	**17**	**14**	**14**	**17**	**11**	**17**	**17**	**17**	**13**	**14**	**7**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**35**	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	1
1.2	Общая физическая подготовка	**67**	7	6	6	7	5	7	7	7	6	6	3
1.3	Вид спорта	**56**	6	5	5	6	4	6	6	6	4	5	3
2.	**Вариативные предметные области**	**72**	**8**	**5**	**8**	**8**	**4**	**7**	**7**	**6**	**7**	**8**	**4**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные и	18	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
2.2.	Специальные навыки	18	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	18	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2.4.	Национальные региональный компонент	18	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
3.	**Теоретические занятия**	**24**	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2
4.	**Практические занятия**	**67**	2	8	5	5	7	8	8	9	1	8	6

5.	**Самостоятель-ная работа**	**24**	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1
6.	**Аттестация**	**7**									7		
	ИТОГО:	**352**	**32**	**32**	**32**	**36**	**24**	**36**	**36**	**36**	**32**	**36**	**20**

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 5,6 годов обучения базового уровня по виду спорта баскетбол (44 недели)

Таблица 7

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	**часы**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	**Обязательные предметные области**	**189**	**20**	**19**	**18**	**19**	**12**	**18**	**19**	**19**	**16**	**18**	**11**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**44**	5	5	5	5	3	4	4	4	2	4	3
1.2	Общая физическая подготовка	**75**	7	7	7	8	5	7	8	8	7	7	4
1.3	Вид спорта	**70**	8	7	6	6	4	7	7	7	7	7	4
2.	**Вариативные предметные области**	**88**	**9**	**9**	**9**	**8**	**4**	**8**	**9**	**10**	**9**	**9**	**4**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные и	22	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1
2.2.	Специальные навыки	22	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	22	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1
2.4.	Национальный региональный компонент	22	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1
3.	**Теоретические занятия**	**31**	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	1
4.	**Практические занятия**	**92**	7	10	9	9	12	4	9	9	7	7	9

5.	**Самостоятельная работа**	**31**	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	1
6.	**Аттестация**	**9**									9		
	ИТОГО:	**440**	**42**	**44**	**44**	**44**	**32**	**36**	**42**	**44**	**46**	**40**	**26**

2.3. Расписание занятий обучающихся

Расписание занятий обучающихся утверждается директором МБУДОДЮСШ по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

3.1.1.Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий,
активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: **«...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».**

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводиться социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально - экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно - технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения

людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением.

Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновения экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого hygienos, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена - это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного
выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать
размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно - сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17° С.

2. Закаливание - это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия - закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой - это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни - это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек - это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты - еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение - ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения

прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением - сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто - то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельзерновой, а рафинированный сахар заменить коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30-35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4-5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу

ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой.

Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом - это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируются в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование

и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива,достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

3.1.2.Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Таблица 8

№ пп	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	История развития спорта	4	4	4	4	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	4	4	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	6	6	7	7
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	6	6	7	7
6.	Основы здорового питания	3	3	5	5	8	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	3	3	6	6	8	8
ИТОГО часов в год		26	26	35	35	44	44

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;

- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего 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 с учетом специфики занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);
- упражнения для развития координации, равновесия;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные игры;
- эстафеты.

3.2.1. Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шей и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

5. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах; с опорой, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

6. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами.

7. Бег с ускорением до 40 м; повторный бег 2-3 х 2-30 метров; 2-3 х 30-40 метров, 3-4 х 50-60 метров; бег 50 метров с низкого старта, 100 метров, бег с препятствиями от 60 до 100 метров.

8. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

9. Кувырки вперед, назад; упражнения в равновесии; метание мячей в подвижную и не подвижную цель; метание после кувырков, поворотов, вращений.

10. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; игры с отягощениями; эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

11. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров; кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров; дозированный бег по пересеченной местности.

12. Спортивные и подвижные игры.

3.2.2. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

Таблица 9

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	16	16	20	20	23	23
2.	Упражнения для развития физических качеств	18	18	27	27	27	27
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	20	20	25	25
	Итого часов в год	48	48	67	67	75	75
4.	Форма контроля	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - соловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой баскетбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики баскетбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по баскетболу.

3.3.1. Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Техническая подготовка

Таблица 10

Приемы игры	Базовый уровень					
	1 год	2год	3 год	4 год	5 год	6 год
Прыжок толчком двух ног	+	+	+			
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+			
Остановка с прыжком		+	+	+		
Остановка двумя шагами		+	+	+		
Повороты вперед	+	+	+			
Повороты назад	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Прыжок толчком двух ног	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+			
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	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (добивание)						
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+

Тактика нападения

Таблица 11

Приемы игры	Базовый уровень					
	1 год	2год	3 год	4 год	5 год	6 год
Выход для получения мяча	+	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+		
Заслон				+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+
Тройка				+	+	+
Малая восьмерка					+	+
Скрестный выход				+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+
Наведение на двух игроков					+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+
Система эшолонированного прорыва					+	+
Система нападения через центрового					+	+
Система нападения без центрового					+	+
Игра в численном большинстве						+
Игра в меньшинстве						+

Тактика защиты

Таблица 12

Приемы игры	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Противодействие получению мяча	+	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+
Проскальзывание					+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+
Против тройки					+	+
Против малой восьмерки					+	+
Против скрестного выхода					+	+
Против сдвоенного заслона					+	+
Против наведения на двух					+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+
Система смешанной защиты						
Система личного прессинга						+
Система зонного прессинга						

Игра в большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе. Оборудование

Таблица 13

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч баскетбольный	Шт.	20
2.	Доска тактическая	Шт.	1
3.	Свисток	Шт.	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	Шт.	4
5.	Секундомер	Шт.	2
6.	Фишки, (конусы)	Шт.	20
7.	Мяч волейбольный	Шт.	2
8.	Мяч теннисный	Шт.	10
9.	Мяч футбольный	Шт.	2
10.	Скакалка	Шт.	20
11.	Стойка баскетбольная	Шт.	6

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях
ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Таблица 14

№ пп	наименование	Сроки проведения	Место проведения	уровень
1.	Первенство Азовского района по баскетболу	декабрь	с.Кагальник	базовый
2.	Спортивный праздник «Весенние ласточки»	март	с. Кагальник	базовый
3.	Кубок сильнейших по баскетболу	апрель	С.Кагальник	базовый
4.	Кубок, Посвященный Дню Победы	май	с.Кагальник	базовый

Основы судейства в баскетболе

Наличие судьи в баскетболе играет важную роль на баскетбольной площадке. Этот факт отлично понимал отец основатель игры Нейсмит Джеймс. Уже в первом своде правил, канадско- американский преподаватель вводит на поле одного рефери, который следит за

соблюдением достаточно простых на 1892 год правил. С развитием баскетбола, своего усовершенствования потребовал и институт судей. Вместо одного человека, судейская бригада стала включать двух или трех арбитров площадки - главного судью и судей и арбитров помогающих обслуживать матч - секретаря, комиссара, секундомериста, помощника секретаря и оператора времени.

Баскетбольный судья в процессе игры дает возможность двум сторонам противостоять друг другу на равных правах и в духе спортивного соперничества. Игроки, которые играют без судейства в баскетболе, не понаслышке знают, что в пылу азарта возникают десятки спорных моментов. Игра теряет свою сущность и превращается в выяснения отношений среди игроков. Если без судейства играется имеющий значения матч для принципиальных команд, то каждый игрок начинает трактовать правила и моменты в свою сторону. Именно поэтому для постановки хорошего игрового момента требуется квалифицированный рефери в баскетболе.

Судейство соревнований по баскетболу требует не только знания и соблюдения правил судейства в баскетболе, но и многолетнего опыта за плечами. Обязанности судей в баскетболе не ограничиваются четко написанными постулатами. Фундаментальные принципы в вынесении решения о нарушении правил - это основа построения целостной игры. От этого умения рефери зависит атмосфера на паркете. Судья обязан объективно оценивать ситуацию придерживаясь здравого смысла и учитывать способности игроков и их настрой вместе с отношением к игре.

Не стоит судить профессионалов и новичков одинаково. Так новички допускают большое количество технического брака. Одна фиксация пробежек практически затормозит ход игры. Важно помнить, что рефери не стоит делать лишние паузы без явной необходимости. Не стоит наказывать фолом непредумышленный контакт, который не дает преимущества в конкретной ситуации. Любая грубость или агрессия должны быть пресечены моментально, чтобы не допустить потери контроля над ходом игры.

От умения рефери поддержать целостность игры зависит непосредственный ход матча. Игроки должны помнить, что рефери не имеет права выносить решения в интересах одной из команд. К судейству допускаются арбитры, не имеющие прямых и косвенных связей с руководством клубов. В случае непонятного для спортсмена момента, он может обратиться за разъяснением к судье в вежливой форме желательно в ситуации мертвого мяча. Незнание жестов судей в баскетболе может привести к абсурдным моментам, когда одно нарушение трактуется игроком, как совершенно иное.

3.3.2. Рабочая программ по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Таблица 15

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Техническая подготовка	11	11	15	15	18	18
2.	Тактика нападения	10	10	15	15	18	18
3.	Тактика защиты	10	10	13	13	18	18
4.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	9	9	13	13	16	16
Итого часов в год		**40**	**40**	**56**	**56**	**70**	**70**
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	Выполнение нормативов по ОФП			3 юн.разряд	2 юн.разряд	1 юн.разряд
4.	Форма контроля	Промежуточная	Промежуточная	Промежуточная	Промежуточная	Промежуточная	Итоговая

		аттес-тация	аттес-тация	аттес-тация	аттес-тация	аттес-тация	аттес-тация

Официальные правила соревнований по баскетболу, правила судейства

1. Правило трех секунд. Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

Исключение должно быть сделано игроку, который:

пытается покинуть ограниченную зону;

находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку (-и) игрока при выполнении броска с игры;

ведёт мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее трех секунд.

Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

Следует обратить внимание на то, то игрок можете стоять в 3-хсекундной зоне, пока мяч не перешел на сторону команды соперника. Игрок может оставаться в зоне, в том случае, если партнером производится бросок по кольцу. Ну и чтобы выйти из зоны, нужно выйти обеими ногами (а не одной, как это зачастую бывает).

2. Правило восьми секунд. Каждый раз, когда:

игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне;

при вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение восьми восьми секунд. Команда переводит мяч в свою передовую зону, когда: мяч, который не контролирует никто из игроков, касается передовой зоны;

мяч касается или мяча правильно касается нападающий, который обеими ногами находится в контакте со своей передовой зоной;

мяч касается или мяча правильно касается защитник, который частью своего тела находится в контакте со своей тыловой зоной;

мяч касается судьи, который частью своего тела находится в передовой зоне команды, контролирующей мяч;

во время ведения из тыловой зоны в передовую мяч и обе ноги игрока, который его ведет, находятся в контакте с передовой зоной;

Отсчет восьми 8-ми секунд продолжается с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате:

выхода мяча за пределы игровой площадки; травмы игрока этой же команды; ситуации спорного броска; обоюдного фола;

компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

Главное, на что следует обращать внимание, это обе ноги должны перейти на сторону команды соперника, в противном случае последует потеря мяча.

3. Правило двадцати четырех секунд. Каждый раз, когда:

игрок устанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке;

при вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок с игры в течение двадцати четырех секунд.

Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24-х секунд: мяч должен покинуть руку игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства 24 -х секунд; и после того, как мяч покинул руку игрока, он должен коснуться кольца или войти в

корзину. Когда бросок с игры выполняется непосредственно перед окончанием 24-хсекундного периода и сигнал устройства 24 секунд звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе, то:

- если мяч входит в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и попадание засчитывается.

- если мяч касается кольца, но не попадает в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и игра продолжается.

- если мяч не касается кольца, происходит нарушение. Однако если команда соперников устанавливает немедленный и очевидный контроль над мячом, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Все ограничения, которые связаны с помехой попаданию и помехой мячу при броске, должны учитываться.

Если судья останавливает игру:

при фоле или нарушении (но не при выходе мяча за пределы игровой площадки), совершенном командой, не контролировавшей мяч;

по любой другой причине, связанной с командой, не контролировавшей мяч; по любой причине, не связанной ни с одной из команд, то право на владение мячом должно быть предоставлено той же команде, которая перед этим контролировала мяч.

В случае если вбрасывание проводится в тыловой зоне, показания на устройстве двадцати четырех секунд должны быть сброшены к 24 секундам. В случае если вбрасывание проводится в передовой зоне, показания на устройстве 24-х секунд должны быть установлены следующим образом:

если на момент остановки игры на устройстве 24-х секунд остается 14 секунд и более, то показания на устройстве не должны быть сброшены, а отсчет должен продолжаться со времени остановки;

если на момент остановки игры на устройстве двадцати четырех секунд остается тринадцать секунд и менее, то показания на устройстве должны быть сброшены к 14 секундам.

Однако если, по мнению судьи, команда соперников будет поставлена в невыгодное положение, отсчет 24-х секунд должен продолжаться со времени остановки.

Если происходит ошибочное звучание сигнала устройства 24 секунд звучит в момент, контроля одной из команд мяча или если ни одна из команд не контролирует мяч, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Но если, по мнению судьи, команда, которая контролировала мяч, была поставлена в невыгодное положение, игра должна быть остановлена, показания времени на устройстве 24 секунд должны быть исправлены и мяч должен быть предоставлен этой же команде.

4. Правило 5-ти секунд. А это самое интересное правило, часто называемое «плотноопекаемый игрок». Плотноопекаемый игрок, который держит живой мяч на игровой площадке, считается плотноопекаемым, когда соперник находится в активной защитной стойке на расстоянии не более одного метра. Плотноопекаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч в течение пяти секунд.

Собственно, если в течение 5 секунд происходит плотная защита с игроком, а он не начал ведение - судья должен свистеть нарушение. Если игрок завершил ведение и соперник вновь приблизился вплотную к нему - опять нарушение (соответственно, по истечении 5 секунд).

5. Жесты судей:

- жесты, обозначающие броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков;

- административные жесты баскетбольных судей, которые связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута;

- жесты, призванные демонстрировать зрителям и судьям-секретарям нарушение каких именно правил баскетбола произошло в данном эпизоде.

6. Судейство.

Баскетбольные матчи судят 2 судьи на площадке. При вынесении решений судьи не могут оспаривать решения друг друга.

Если оба штрафа равнозначны и были применены к обеим командам, то игра продолжается спорным вбрасыванием. За столом судейской коллегии находятся: 1-й судья-хронометрист, который отвечает за чистое время матча, 2-й судья-хронометрист, отвечающий за соблюдение правила 30 секунд, судья-протоколист, который заносит в личные карточки игроков полученные очки, замечания, текущий результат и положения «вне игры».

Характер и исход большинства соревнований в баскетболе зависят от качества судейства. Судье должны быть хорошо знакомы и пониматься правила игры, для точного фиксирования ошибок игроков. Судья должен быть подвижным и правильно выбирать место на площадке, чтобы лучше видеть нарушения правил. Необходимым качеством судьи является быстрота реакции и правильная оценка данной ситуации на площадке, что позволяет своевременно фиксировать ошибки.

Проведение соревнования требует от судьи большого нервно-мышечного напряжения и предельного внимания, таки образом судья должен быть всегда хорошо физически подготовленным.

До проведения соревнований необходимо осуществить проверку на наличие врача и медикаментов. Перед вызовом команд на площадку судья убеждается, что внешний вид игроков соответствует требованиям правил игры.

Во время состязания судья должен стараться быть незаметным. Все его сигналы и решения должны быть логическим следствием хода игры, а это возможно только в том случае, если судья сумел полностью включиться в темп игры.

Качество судейства во многом зависит от выбора судьей места на площадке. Нередко ошибки судьи происходят потому, что он, будучи не на месте, неправильно оценивает отдельные игровые положения. Судья должен выбирать такое место, с которого ему были бы хорошо видны мяч и обстановка игры. Судья своим присутствием на площадке не должен мешать движению игроков и полету мяча. Чтобы выполнить эти условия, судье надо непрерывно и быстро передвигаться вдоль боковой и лицевой линий, не углубляясь в поле.

Кроме того, необходимо, чтобы оба судьи просматривали ход игры с двух направлений. Для этого площадка мысленно делится по диагонали на два треугольника, с таким расчетом, чтобы щит, за которым ведет наблюдение судья, находился от него справа. В соответствии с этим условно обозначаются и судьи. Не следует думать, что каждый судья отвечает только за свой треугольник.

Принцип разделения площадки сводится к следующему: когда мяч находится в треугольнике «А», то судья «А» держит под наблюдением игроков, борющихся за мяч. В это время судья «Б» следит за всеми игроками, находящимися без мяча, независимо от того, в каком треугольнике они находятся, а также за тем, чтобы не нарушалось правило «трех секунд».

При переходе мяча в треугольник «Б» судьи меняют объекты наблюдений, т. е. уже судья «Б» следит за очагом игры, а судья «А» за остальными игроками и правилом «трех секунд». Такое точное распределение функций между судьями исключает ненужное дублирование и уменьшает просмотр ошибок, однако для хорошего взаимодействия еще

необходимо, чтобы судьи правильно перемещались и выбирали удобное место для наблюдения.

Чтобы не выпускать мяча из поля зрения, лучше всего продвигаться боком или спиной к обслуживаемому щиту. В это время судья «Б» пропускает несколько впереди себя основную группу игроков с мячом и перемещается вдоль своей боковой линии, сопровождая взглядом замыкающих игроков и следя за прямоугольником области штрафного броска. При обратном движении игры роли судей меняются.

Перед каждым штрафным броском судьи меняются местами и перемещаются. Такая перемена мест судьями происходит перед каждым штрафным броском, что обеспечивает более равномерную фиксацию ошибок. Не менее важным фактором, от которого зависит качество судейства, является совершенно отчетливое представление судьей того, за чем он должен следить в каждый момент игры. Наиболее трудными для определения являются такие моменты игры, когда происходит борьба за мяч под щитом или между игроками, находящимися в воздухе. В этих случаях необходимо прибегнуть к объемному делению площадки, т. е. чтобы судья под щитом следил за прыгающими игроками, а второй судья за всеми остальными.

При бросках в корзину в движении необходимо следить за бросающим игроком и за ближайшим к нему противником до момента приземления первого и только после этого переводить взгляд на мяч. В противном случае судья не заметит ошибок, происходящих при столкновении после броска. Виновником столкновения часто является игрок, бросающий мяч во время прыжка.

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

3.4.1. Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно - усложняющихся игровых

ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

- Подвижные игры для развития силы.
- Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.
- «Гонка мячей по кругу». Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.
- «Кто сильней?». Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.
- Подвижные игры для развития быстроты.
- Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.
- «3 мяча». Задача: добежать до противоположной линии, где лежат три баскетбольных мяча, взять один из них, выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом.
- «"Эстафета с ведением мяча». Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

Подвижные игры для развития выносливости.

Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий).

«Прыжки через препятствия». На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии по сигналу первые номера команд прыгают на обеих ногах через скамейки. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.

Подвижные игры для развития гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

«Прыгуны». Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и так далее. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

Подвижные игры для развития ловкости.

Ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. В баскетболе, то можно сказать, что ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

«Десять передач». Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4- 6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удается, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

«Попади в цель». Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

Игра «Пятнашки» в тренировочном процессе баскетболистов.

Игра в «пятнашки» («салки», «ловишки», «догонялки») - одна из самых любимых игр детей. Некоторые варианты игры способствуют лучшему усвоению индивидуальных и групповых тактических действий. Включение «пятнашек» в тренировочный процесс особенно юных баскетболистов, позволяет повысить педагогическую плотность занятий, делает его более эмоциональным и динамичным, повышается интерес занимающихся к тренировкам. Достоинством «пятнашек» является также и то, что количество играющих может колебаться в значительных пределах (от 3 до 40 человек). Занятия можно проводить практически везде: в зале, на любой площадке, в лесу, на пляже, в воде. Игра в «пятнашки» на песке позволяет эффективно развивать голеностопный и коленный суставы, что особенно важно для баскетболистов. «Пятнашки» в воде, в зависимости от глубины, позволяют укреплять мышцы брюшного пресса.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста.

Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд обучающихся что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой.

В более старшем возрасте, подвижные игры связаны с задачами, решаемыми на отдельных этапах и периодах подготовки и способствует положительному переносу тренированности и смягчению эмоциональной нагрузки, психологического «застоя», возникающего в связи со значительным ростом объема интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки.

3.4.2. Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Таблица 16

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год

1.	Подвижные игры для развития силы	4	3	6	6	5	6
2.	Подвижные игры для развития быстроты	3	4	4	4	6	5
3.	Подвижные игры для развития выносливости	3	3	4	4	6	6
4.	Подвижные игры для развития ловкости	3	3	4	4	5	5
Итого часов в год		**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**
5.	Минимальные зачетные требо-вания на начало учебного года	Выполнение нормативов по ОФП					
6.	Форма контроля	Контрольные игры					

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества баскетболу;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.5.1.Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня подготовки

Баскетбол подразумевает быстрый темп игры, который требует от игроков определённых знаний и способностей реализовывать их быстро и качественно.

5 основных навыков в баскетболе, которыми необходимо овладеть юным спортсменам.

1. Дриблинг (видение мяча) является важным навыком для всех баскетболистов, так как он позволяет правильно двигаться, маневрировать среди защитников противоположной команды и отдавать пас на площадке. Кроме того, дриблинг нужно выполнять одинаково хорошо обеими руками.

2. Меткий бросок. Для того чтобы набрать очки в баскетболе, вам нужно забрасывать мяч в корзину. Вы должны уметь правильно держать и метко бросать мяч в кольцо, избегая при этом защитников. Надлежащий выстрел требует правильной стойки и точного прицеливания. Обязательно научитесь четко выполнять штрафные броски и попадать в корзину в прыжке.

3. Умение быстро бегать, сильно пригодится вам в баскетболе, так как за время матча баскетболисты часто переходят от защиты к нападению и наоборот. Чем выше ваша скорость, тем вам легче будет обыгрывать защитников во время атаки на корзину соперников. Играя в защите, вы регулярно будете бегать за противником, особенно во время быстрых прорывов.

4. Способность отдать отличный пас в баскетболе - еще один важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Вы помните, что баскетбол - это командный вид спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для выстрела. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

5. Последний базовый навык баскетбола, это прыжки, по которым можно понять насколько хорошо играет баскетболист. Умение прыгать высоко вам пригодится во время

розыгрыша спорного броска в начале матча, а иногда и при попытке поймать пас. Высокие прыжки в обороне помогут вам заблокировать выстрел, а при нереализованной атаке подобрать мяч у корзины соперников.

3.5.2. Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового уровня

Таблица 17

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Подвижные игры для развития силы	4	4	6	6	5	6
2.	Подвижные игры для развития быстроты	3	3	4	4	6	5
3.	Подвижные игры для развития выносливости	3	3	4	4	6	6
4.	Подвижные игры для развития ловкости	3	3	4	4	5	5
Итого часов в год		**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	Контрольные игры					
4.	Форма контроля	Тренировочные игры					

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.6.1. Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня

В баскетболе предусмотрено следующее спортивное и специальное оборудование:

1. Два щита. Должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла). Размеры щитов должны быть: 1,80 метров (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 метров (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 метров от поверхности площадки. Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник следующим образом (внешние размеры прямоугольника - 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали; верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца), все линии

должны быть нанесены следующим образом (белым цветом, если щит прозрачный; черным цветом во всех остальных случаях; шириной 5 см).

2. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал - прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет; металлический пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм, на нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток, такие, чтобы не допускать травмы пальцев; приспособления для крепления сеток к кольцу не должны иметь острых краев и щелей, чтобы пальцы игрока не могли в них попасть; кольцо должно крепиться к конструкции щита так, чтобы никакое усилие, прикладываемое к кольцу, не передавалось непосредственно на щит.

3. Сетки. Они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; застревания мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

4. Мяч. Мяч должен имеет форму сферы и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами). Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 метров, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 метров и не более чем около 1,40 метров, измеренную до верхней поверхности мяча.

Техническое оборудование.

5. Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер, но не игровые часы. Если основные игровые часы располагаются над центром игровой площадки, то они должны дублироваться табло, располагающимися по обеим лицевым сторонам игровой площадки на высоте достаточной, чтобы быть отчетливо видимыми всеми, кто связан с игрой. Каждое из этих табло должно показывать счет и оставшееся время игры.

6. Устройство отсчета тридцати секунд. Оператор тридцати секунд должен быть снабжен устройством отсчета тридцати секунд. Табло устройства тридцати секунд должны быть расположены на щите и позади щита на расстоянии 30-50 см, или помещены на полу в двух метрах за каждой лицевой линией. Если имеется четыре табло, то они должны быть расположены во всех 4-х углах за игровой площадкой. Если имеется только два табло, то они должны быть размещены в углах за игровой площадкой по диагонали, причем одно из них должно находиться в 2 метрах от боковой лини справа от судейского стола. Табло устройства тридцати секунд должны быть отчетливо видны каждому, кто связан с игрой.

7. Сигналы. Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух сигналов с различным и очень громким звучанием: один- для секундометриста и секретаря. Для

секундометриста он должен звучать автоматически и указывать на окончание половины, периода и игры. Для секретаря и Секундометриста сигнал должен работать в ручном режиме, когда необходимо привлечь внимание судей при затребованных перерывах, заменах и др. случаях, в том числе когда прошло 50 секунд с момента предоставления затребованного перерыва или в случае ситуации «исправляемой ошибки» и: один- для оператора 30-ти секунд, который должен звучать автоматически, указывая на окончание 30 секунд. Оба сигнала должны быть достаточно мощными, чтобы быть легко услышанными в условиях шума.

8. Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

9. Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИБА, должен использоваться протокол, утвержденный Международной Федерацией баскетбола.

10. Указатели фолов игрока. В распоряжении секретаря должны быть следующие указатели: белого цвета с размерами цифр минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину; для игр продолжительностью 2х20 минут с цифрами от 1 до 5 (цифры от 1 до 4 - черного цвета, цифра 5 - красного цвета); для игр продолжительностью 4х12 минут с цифрами от 1 до 6 (цифры от 1 до 5 - черного цвета, цифра 6 - красного цвета).

11. Указатели фолов команды. В распоряжении секретаря должны быть два указателя фолов команды: красного цвета с размерами: минимум 20 см в ширину и 35 см в высоту, изготовленные таким образом, чтобы с секретарского столика их было отчетливо видно каждому, кто связан с игрой. Индикатор фолов команды. Во время игры в баскетбол должно быть соответствующее устройство для показа количества командных фолов. Это устройство должно останавливаться на количестве фолов команды: 8 в половине игры - для игр 2х20 минут и 5 в периоде игры - для игр 4х12 минут, указывающем на то, что команда достигла определенного статуса наказания.

Все зрители должны сидеть на расстоянии не менее пяти метров от внешнего края ограничивающих линий игровой площадки.

Игровая площадка должна быть изготовлена из дерева, выделена ограничивающими линиями шириной 5 см, выделена дополнительной ограничительной линией, резко контрастирующего цвета и шириной (2 метра). Эта линия должна быть одного цвета с центральным кругом и ограниченными зонами. Оснащена четырьмя приспособлениями для протирки игровой площадки, по два на каждой половине.

Щиты должны быть изготовлены из закаленного безопасного стекла.

Мяч должен быть изготовлен из кожи и одобрен ФИБА. Организаторы должны обеспечить команды, для разминки перед игрой, по крайней мере, 12 мячами, изготовленными одинаковым способом.

Освещение игровой площадки должно быть не менее 1500 Люкс. Уровень освещенности измеряется на высоте 1,5 метров от поверхности игровой площадки. Освещение должно отвечать требованиям телевидения.

3.6.2.Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня

Таблица 18

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Спортивное и специальное оборудование в баскетболе	2	2	3	3	4	5
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в баскетболе	2	2	3	3	5	4
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для ОФП и различных видов спорта)	3	3	3	3	4	4
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	3	3	4	4
5.	Судейское оборудование и инвентарь в баскетболе	2	2	3	3	3	3
6.	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	2	2	3	3	2	2
	Итого часов в год	**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**
7.	Форма контроля	Контрольное тестирование					

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового уровня

Таблица 19

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Особенности развития видов спорта в Ростовской области	7	7	9	9	11	11
2.	Особенности развития баскетбола в Ростовской области	6	6	9	9	11	11
	Итого часов в год	**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**
7.	Форма контроля	Контрольное тестирование					

3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность-явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.),

соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета-спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки 61 сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий-спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, также, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать) деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

«Акселераты»-могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины»-спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри»-отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты»-особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле-не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже-чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий-другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти… Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности-физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае-тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих двигательных). Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация-поэтапной. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор-это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор-длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация-система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности-задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, задач спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели

(строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

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

Итак, спортивная одаренность-фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основе педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по баскетболу

1. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и тому подобное.
2. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
3. Без разрешения тренера не начинать выполнение тренировочных упражнений и заданий.
4. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении тренировочных упражнений и заданий.
5. Не начинать выполнение тренировочного упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
6. Оказывать необходимую помощь одногруппникам, в случае необходимости.
7. Перед тренировочным занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
8. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку.
9. Ногти на пальцах должны быть коротко острижены.
10. Не бросать мяч под ноги игрокам.
11. Не передавать или подавать мяч ногой.
12. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера.
13. Не нарушать определенную тренером организацию тренировочного занятия.
14. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами баскетбола.
15. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру.

Во время ведения мяча.

Не бить по мячу кулаком или ладонью.
Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников.
Уметь выбирать оптимальную скорость.
Избегать столкновений.
Предугадывать перемещения соперника.
Уметь вовремя снизить скорость или остановиться.
Уметь изменять направление.
Уметь применять «финт».
Уметь выполнять передачи.

При передачах мяча.

Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче.
Не передавать мяч резко с близкого расстояния.
Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью.
Не передавать мяч, если его не видит партнер.
Не передавать мяч через руки.
Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

При бросках мяча в корзину.

Не бить по рукам.
Не толкать в спину.

Не бросать через руки.
Не стоять под корзиной.
Видеть отскок мяча.
Не наступать на ноги.
Не разводить локти.
Не отбирать мяч со спины.
Во время игры.
Не толкать в спину и локтями.
Не отнимать мяч вдвоем.
Не блокировать.
Не ставить бедро.
Не ставить подножек.
Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.
Не бить по рукам.
Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.
Не ставить подножек.
Не цеплять соперника за руки.
Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Цель:
1.Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.
2.Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:
1.Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2.Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4.Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5.Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица 20

Разделы плана	Содержание работы	Уровни сложности	Ответственные
сентябрь			

Нравственное воспитание	1.Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Всероссийский день «Кросс наций» 2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований. 3.Посещение областных и всероссийских соревнований, проводимых в г.Ростове-на-Дону. 4.Посещение музея г.Азова	Базовый уровень	Зам.директора, тренеры-преподаватели
БЖ	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». Беседа «Подростковый бунт»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Базовый уровень	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с обучающимися «Голосуем за жизнь вместе»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в праздновании 95 - летия Азовского района	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
БЖ	Инструктаж по технике безопасности на тему «травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа «Скажем наркотикам НЕТ!» Районные соревнования по уличному стритболу «Жизнь без наркотиков»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
ноябрь			
Нравственное воспитание	Районная акция «Спорт-против наркотиков»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Участие в районых мероприятиях, посвященных Дню матери и Дню народного единства	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели

БЖ	Инструктаж по правилам поведения в экстремальных ситуациях. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Профориента-ционная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
декабрь			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со спидом	Базовый уровень (4.5 годы)	Тренеры-преподаватели
БЖ	Заполнение антидопинговых деклараций	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Беседа: «Опасность пользо-вания пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Индивидуальные беседы (по запросу)		Педагог-психолог
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»		Директор, зам.директора, тренеры-преподаватели
январь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему «Развитие личности в подростковом возрасте»	4,5 годы обучения	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Инструктаж на тему: « Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	По запросу	Педагог-психолог
февраль			
Патриоти-ческое воспитание	Месячник, посвященный «Дню Защитника Отечества»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися группы риска	Посещение Музея «Пороховой погреб» г.Азов	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями.	1.Проведение родительского собрания на тему «Как заметить надвигающийся суицид»	Базовый уровень	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели

	2.Индивидуальные беседы с родителями.		
март			
Нравственное воспитание	Беседа «Моральный кодекс баскетболиста,	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Участие в мероприятиях , посвященных 8 марта. 2. Спортивный праздник «Весенние ласточки»	Базовый уровень (девушки)	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Беседа о вреде курения. Проведение инструктажей по технике безопасности.	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Профилактическая беседа «Мифы о наркотиках»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Родительское собрание «Тревожность и ее влияние на развитие личности» Индивидуальные беседы с родителями	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
апрель			
Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по запросу)	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
май			
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь Дня Победы»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятель-ности	Беседа «правила поведения вблизи водоемов», «правила поведения на воде»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Профориента-ционная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели

5.Система контроля и зачетные требования

5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май -июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из

представителей администрации, методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

•Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся

• Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

•Определение уровня теоретической подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Оценка выполнения – «зачет», невыполнение задания – «незачет».

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

5.2. Контрольные нормативы для оценки результатов Программы на базовом уровне сложности по физической подготовке (ЮНОШИ)

Таблица 21

№ пп	Упражнения	баллы	ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ)					
			1	2	3	4	5	6
1.	Бег на 20метров (с)	5	4,3	4,2	4,1	3,8	3,7	3,6
		4	4,4	4,3	4,2	3,9	3,8	3,7
		3	4,5	4,4	4,3	4,0	3,9	3,8
2.	Бег 40 секунд	5	4п 15	5п	5п 20	6п 15	8п	8п 10
		4	4п 10	4п 15	5п 10	6п 10	7п	8п
		3	4п	4п 10	5п	6п	6п 15	7п
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	190	200	210
		4	135	145	155	185	195	205
		3	130	140	150	180	190	200
4.		5	28	31	34	39	41	44

	Прыжок с доставанием (см)	4	26	29	32	37	39	42
		3	24	27	30	35	37	40
5.	Бег на 300 (1-3 г.о), 600 м (4-6)	5	1,16	1,07	0,55	1,55	1,45	1,35
		4	1,18	1,10	1,00	2,00	1,35	1,45
		3	1,20	01,15	1,10	2,10	1,25	1,55

Контрольные нормативы для оценки результатов Программы на базовом уровне сложности по физической подготовке (ДЕВУШКИ)

Таблица 22

№ пп	Упражнения	баллы	ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ)					
			1	2	3	4	5	6
1.	Бег на 20метров (с)	5	4,5	4,4	4,3	4,1	4,0	3,9
		4	4,6	4,5	4,4	4,2	4,1	4,0
		3	4,7	4,6	4,5	4,34,2	4,1	
2.	Бег 40 секунд	5	4п	4п 20	5п10	6п	6п 25	7п
		4	3п 15	4п 10	5п	5п 20	6п 10	6 п 25
		3	3п	4п	4п 20	5п 20	6п	6п 10
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	125	135	145	170	180	190
		4	120	130	140	165	175	185
		3	115	125	135	160	170	180
4.	Прыжок с доставанием (см)	5	24	27	30	34	37	39
		4	22	25	28	32	35	37
		3	20	23	26	30	33	35
5.	Бег на 300 (1-3 г.о), 600 м (4-6)	5	1,20	1,15	1,00	2,10	1,55	1,40
		4	1,30	1,20	1,10	2,15	2,00	1,45
		3	1,40	1,25	1,20	2,20	2,05	1,50

5.3. Контрольные нормативы для оценки результатов Программы на базовом уровне сложности по технической подготовке

Таблица № 23

Год обучения	оценка	Передвижения в защитной стойке		Скоростное ведение (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Юн.	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев.	Юн	Дев
1	**5**	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
	4	10,4	10,6	15,2	15,5	14,5	14,8	25	25	25	25
	3	10,9	11,0	15,6	16,0	15,0	15,3	20	20	20	20
2	**5**	**10,0**	**10,2**	**14,9**	**15,1**	**14,0**	**14,4**	**30**	**30**	**35**	**35**
	4	10,3	10,5	15,1	15,3	14,3	14,7	25	25	30	30
	3	10,8	10,9	15,5	15,8	14,7	15,2	20	20	25	25
3	**5**	**9,8**	**10,0**	**14,7**	**15,0**	**14,0**	**14,3**	**35**	**35**	**40**	**40**
	4	10,1	10,3	14,9	15,2	14,2	14,6	30	30	35	35
	3	10,6	10,8	15,3	15,6	14,6	15.1	25	25	30	30
4	**5**	**9,0**	**9,5**	**14,2**	**14,8**	**13,8**	**14,1**	**40**	**40**	**45**	**45**
	4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4	35	35	40	40
	3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9	30	30	35	35
	5	**8,7**	**9,0**	**14,0**	**14,6**	**13,6**	**13,9**	**45**	**45**	**50**	**50**

5	**4**	9,1	9,4	14,3	14,9	13,9	14,2	40	40	45	45
	3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7	35	35	40	40
6	**5**	**8,5**	**8,8**	**13,9**	**14,5**	**13,5**	**13,8**	**48**	**48**	**60**	**60**
	4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	45	45	55	55
	3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	40	40	50	50

Перевод учащихся осуществляется при наборе соответствующих баллов:
15 баллов –удовлетворительно, 20 баллов – хорошо, 25 баллов – отлично.

5.4. Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части программы

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

2. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Достижения баскетболистов Ростовской области. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях (для базового и углубленного уровней сложности).

5. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры (для базового и углубленного уровней сложности).

6. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Таблица № 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5с)	Бег на 20м (не более 4,7с)
	Скоростное ведение мяча 20 метров (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 метров (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в группы базового уровня сложности необходимо выполнение не менее 50 %.

5.6. Методические указания для приёма контрольных упражнений по

баскетболу

Физическая подготовка

1. **Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. **Прыжок с доставанием**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать руковй как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания **рукой, стоя на полу на носочках.**

3. **Бег 40 секунд**

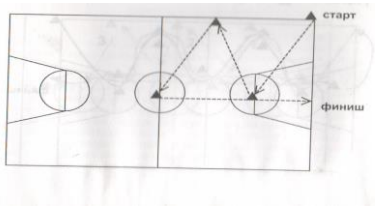
Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется **количество** пройденный дистанций.

4. **Бег на 20м, 300, 600 м.**

Техническая подготовка

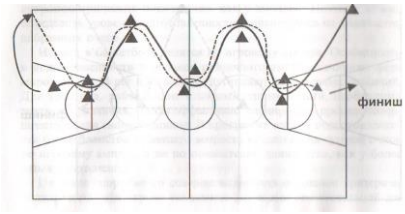
Игрок находится на лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 4 стойки.



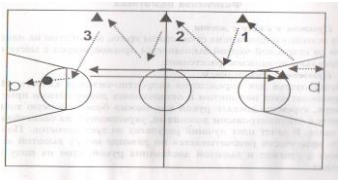
2. Скоростное ведение.

Игрок на лицевой за лицевой линией. По сигналу 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 последнее, 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. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах +1 сек. к результатам норматива. *Инвентерь:* 11 стоек, 1 баскетбольный мяч

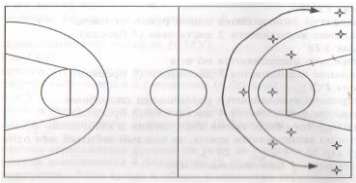


3. Передача мяча.

Игрок стоит к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.



4. Броски с дистанции



Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 10-12 лет

- обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся 13-17 лет

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

5. Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся 10-12 лет:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся 13-17 лет:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5%)

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Командные действия в нападении» [CD диск].
2. Передачи. И. Едешко [CD диск].

3. Броски и защита. И. Едешко [CD диск].
4. Мастер-класс по баскетболу [CD диск].
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].
6. Бросок одной рукой с дистанции [CD диск].
7. Противостояние или три секунды глазами участников [CD диск].

6.2. Электронные ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://russiabasket.ru.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). - Режим доступа: http://www.sport.cap.ru/.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
4. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://slamdunk.ru.
5. МБОУ «Спортивная школа по баскетболу имени В.И.Грекова» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://dyussh_grekova.cap.ru/.
6. ОО «Федерация баскетбола Чувашской Республики» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://chebbasket.ru/.

6.3. Используемая литература

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие.Москва-Смоленск, 2011.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
6. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 224 с.
7. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
9. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
10. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.