

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»



«Утверждаю»

И.о.директора МБУ ДО СШ

Е.В.Лебедь

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

направленность: физкультурно-спортивная  
уровень программы: базовый  
возрастная категория: 9 - 17 лет  
состав группы: 30 человек  
срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
Турченко Елена Сергеевна,  
тренер-преподаватель

с. Курсавка  
2023 год

## Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка программы.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы .....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий, включающие формы аттестации.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	12
2.6. Перечень информационного обеспечения программы.....	14
Приложение № 1.....	15
Приложение № 2.....	17

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность:** дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта баскетбол и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

3. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28.09.2021 г.);

4. Другими локальными актами организации; федеральными, региональными, муниципальными нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в дополнительном образовании.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУ ДО СШ возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся

образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп базового уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Баскетбол развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Программа «баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы** – программа «баскетбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола,

времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 9 до 18 лет и старше.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего лица противопоказаний для освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** – базовый, объем 210 часов в год, срок обучения – три года.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 210 академических часа в год (всего 3 года обучения), рассчитана на 35 учебных недель в год (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1).

Таблица № 1.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки**

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час. в год)/ Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно- оздоровительные группы (СОГ)</b>					
1-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП
2-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП
3-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП

Группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в СШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в СШ на отделение осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на дополнительную программу спортивной подготовки.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

**Условия реализации программы:** программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при

переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### 1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

Задачи программы:

- Обучающие – формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- Развивающие – развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- Воспитательные: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; популяризация игровых видов спорта, как видов спорта и активного отдыха.

### 1.3. Содержание программы

**Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

*Таблица № 2.*

**Годовой учебный план на 35 недель тренировочных занятий по виду спорта Волейбол.**

№ п/п	Разделы подготовки	35 недель, час.	Формы аттестации/контроля
	Общее количество тренировочных часов	210	-
1.	Обязательные предметные области:	140	-

1.1	Теория и методика ФК и С	15	Выполнение теста, опрос
1.2	Общая физическая подготовка	62	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	63	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	58	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	30	Выполнение норматива
2.2	Специальные навыки	28	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	11	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	1	Выполнение норматива, теста

Таблица № 3.

### Содержание разделов годового учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	35 недель, час.	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретические занятия	15	Выполнение теста, опрос
2.	Практические занятия	195	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	177	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	9	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	9	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	105	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка, 1	

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

#### **Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

#### **Физическая подготовка**

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

#### **Техническая подготовка**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение в стойке баскетболиста.  
Остановка прыжком после ускорения.  
Имитация защитных действий против игрока нападения.  
Ловля и передача мяча  
Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

### **Ведение мяча**

Ведение мяча на месте, в движении, шагом.  
То же с изменением направления и скорости.  
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Броски мяча**

Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
Броски мяча в прыжке одной рукой с места, в прыжке с дальней дистанции.  
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
В прыжке со средней дистанции.  
Вырывание мяча.  
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
В прыжке одной рукой с места.  
Штрафной.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
Перехват мяча.  
Борьба за мяч после отскока от щита.  
Быстрый прорыв.  
Командные действия в защите.  
Командные действия в нападении.  
Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **1.4. Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

**Должны уметь:**

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный график (приложение № 2).**

1. Начало учебного года – 01 сентября 2022 г.
2. Окончание года – 31 мая 2023 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 35 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность занятий для обучающихся – 6 часов в неделю.

Начало занятий – 14.00, окончание занятий – 20.00.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

**2.2 Условия реализации программы:**

**Материально-техническое оснащение.**

Для успешной реализации программы необходимы:

- баскетбольные мячи
- конусы
- гимнастические диски
- гимнастические палки
- обручи
- скакалки
- фитнес мячи
- спортивный зал
- наличие раздевалок, душевых
- секундомер
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг)
- утяжелители (манжеты и / или жилет).

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартам «тренер-преподаватель» утвержденным приказом министерства труда и социальной защиты российской федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным

образовательных программам спортивной подготовки, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- Педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- Дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте

Наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

#### 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (таблица № 4):

*Таблица № 4.*

Нормативы общей физической подготовки по баскетболу

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	500	450	400	350	300	500	450	400	350	300

#### 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

Главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на площадке.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости

и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

### **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по баскетболу.**

Развитие быстроты, координации движений и гибкости, обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка, обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике баскетбола. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.



## 2.6. Перечень информационного обеспечения Программы

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
3. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28.09.2021 г.);

### Литература по виду спорта:

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
7. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – М.:Просвещение.2005.
8. Физическая культура.М.Я.Виленский. 10-11классы.М.«Просвещение»2010г.Учебник. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.;Подред.М.Я.Виленского.–М.:Просвещение,2002г.
9. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 2005г. - 190 с. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.М.: Просвещение, 2009г. - 202 с.
- 10.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: физкультура и спорт, 2011. - 544 с. Погадаев Г.И.«Настольная книга учителя физической культуры» М. «ФиС» 2006г.- 496 с.Н.В.
- 11.Семашко. «Баскетбол». Учебник для спортивных занятий физической культурой. 2007г.Кузин В.В. «Баскетбол». Начальный этап обучения баскетболу. М., «ФиС», 1999г.
- 12.Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.- М. : Просвещение.2005.

## **Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы**

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с баскетболистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние инвентаря и оборудования и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным баскетболистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм basketболистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена basketбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм basketболистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения игровых приемов, исключая работу суставов и мышц basketболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности площадки;
- следить за техникой выполнения сложных технических приемов;
- следить за состоянием обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и её освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Образец годового календарного учебного графика  
35 НЕДЕЛЬ**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	16	15	16	16	16	15	16	15	15	<b>140</b>
1.1	Теория и методика ФК и С	2	1	2	2	2	1	2	1	2	<b>15</b>
1.2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	<b>62</b>
1.3	Вид спорта	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>63</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области:</b>	7	6	6	8	4	7	7	7	6	<b>58</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	3	4	1	4	4	4	3	<b>30</b>
2.2	Специальные навыки	3	3	3	4	3	3	3	3	3	<b>28</b>
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	2	1	1	1	2	<b>11</b>
4.	Итоговая аттестация									1	<b>1</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>210</b>