Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Спортивная школа олимпийского резерва «Единство»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШОР
«Единство»
_____А.А. Архипов
«28» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

2023 год

г. Рязань

1. Содержание

1. Нормативно-правовая база.
2. Характеристика вида спорта волейбол.
3. Цели и задачи
4.Срок реализации, форма обучения, режим занятий
5. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы
6. Критерии и способы определения результативности, формы подведения итогов
7. Учебный план
8. Содержание учебного плана
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10.Требования техники безопасности
11.Материально- техническое обеспечение
12. Планируемые результаты освоения образовательной программы
13.Список литературных источников и цифровые ресурсы.

1.Нормативно-правовая база.

Программа составлена на основании:
-- Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательнуюдеятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

2. **Характеристика вида спорта баскетбол.**

Баскетбо́л (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.
Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.
Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

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

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям баскетболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали баскетбол по программе общеобразовательной школы. Программа составлена с учетом подготовки детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Актуальность программы.

Актуальность создания программы ориентирована на социальный заказ общества, базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует созданию условий для социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, и заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность

На современном этапе развития страны особую важность приобретает одна из важных функций образовательных учреждений- социализация ребенка. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

3.Цели и задачи

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

1.Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

2.Разностороннее гармоничное развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

3.Овладение элементарными знаниями о своем организме; роли физических упражнений в жизни; способах укрепления собственного здоровья; важности гигиенической культуры.

4.Формирование самосознания (адекватное отношение к себе, умение максимально использовать возможности своего организма, полностью раскрыть свои способности).

5.Выявление предрасположенности к занятиям избранным видом спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на занимающихся 7-18 лет.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на основе добровольного выбора вида спорта.

Прием осуществляется на основании заявления самих поступающих или их родителей (законных представителей несовершеннолетнего поступающего) (Приложение №1) с приложением следующих документов:

- медицинского заключения о состоянии здоровья поступающего;
- копии свидетельства о рождении или паспорта поступающего.

Прием на программу проводится без предъявления к результатам индивидуального отбора.

4.Срок реализации программы - 1 год

Форма обучения – очная

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей;

Занятия проводятся в форме урока с четко выдержанными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Главный метод проведения занятий – игровой.

Режим занятий

Недельный режим тренировочной работы 6 часов в неделю, является максимальным.

Продолжительность занятий*:* до 2-х **астрономических** часов**;**

Содержание программ, сроки обучения, возраст занимающихся по ним определяются программой разработанной и утвержденной Учреждением.

Прием поступающих осуществляется в течении всего учебного года и оформляется приказом директора Учреждения.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебного процесса и базируется на элементах вида спорта баскетбол.

Содержание учебного материала предусматривает занятия с двумя возрастными категориями: 7-12 лет; 13-18 лет.

Продолжительность подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

этап	Период продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	наполняемость групп
ОФП	1 год	7 лет	14-30 чел

.

5. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

- иметь представление о социальной активности;
- иметь представление о коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

иметь представление об основных жизненно важных двигательных умениях и навыках;

- иметь устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- владеть знаниями о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- владеть базовой техникой (основам) игры в баскетбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- развитие координации движений, двигательных способностей и основных физических качеств:

сила, ловкость, быстрота и др;

- владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. - владеть техническими и тактическими действиями по возрасту.

6.Критерии и способы определения результативности, формы подведения итогов

Итоговый контроль предполагает собеседование по теоретической подготовке и контрольные игры, для определения владения навыками игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

7.Учебный план

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности, теоретический материал программы осваивается учащимися в форме бесед на практических занятиях.

Учебный план рассчитан на 39 недель (для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 52 недели (для штатных тренеров-преподавателей)

Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2 часов

Содержание занятий	Кол-во часов (для 52 недель)	Кол-во часов (для 39 недель)
Теоретическая подготовка	4 часов	6 часов
Общая физическая подготовка	73 часов	40 часов
СФП	40 часов	44 часа
Избранный вид спорта	195 часов	144 часа
Кол-во тренировочных дней в неделю	3	3
Кол-во часов в неделю	6	6
Всего часов в год	312	234

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков.

8.Содержание учебного плана

Программный материал для занятий представлен по предметным областям и видам подготовки: теоретической, физической, обучение элементам игры в волейбол.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Гимнастические упражнения**:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения**:**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях, стойка на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок, кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения**:**

Бег. Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта,100м, эстафетный бег с этапами, бег с

препятствиями (в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки), бег или кросс до 1000м.
Прыжки:
В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
Метания:
Малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Упражнения для привития быстроты ответных действий**.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из разных исходных положений (лицом, боком, спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м.). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.
Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, повоот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.
То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке.
Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом,
Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,
Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д. Сериями.
Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, бег по песку.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья человека.
2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общая характеристика влияния физических упражнений на организм.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.
4. Правила игры в баскетбол.
5. Места занятий и инвентарь.
6. Техника безопасности при занятиях.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-12 лет
БАСКЕТБОЛ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Перемещения без мяча: по прямой, с изменением направления, спиной вперёд.
- Ведение мяча (высокое, среднее, низкое), на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.
- Стойка игрока (с мячом, без мяча).
- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола, катящегося по полу, одной рукой.
- Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой; одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).
- Броски мяча в кольцо: двумя руками снизу, от груди, над головой; одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов).
- Остановка прыжком и шагом; поворот на сзадистоящей ноге.
- Прыжки толчком одной и двух ног. Передвижения приставным шагом (правым, левым боком, спиной вперёд).
- Финты туловищем, мячом (ложная передача).
- Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.
- Вырывание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.
- Перехват мяча.
- Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- Ловля двумя руками мяча, летящего сбоку и низко над полом.
- Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
- Передача мяча одной рукой толчком сбоку.
- Передача мяча двумя руками и одной снизу.
- Ведение мяча: высокое и среднее с изменением скорости с попеременной работой рук; низкое ведение; ведение с поворотами; проход с ведением после финта с обводкой противника.
- Финты с помощью изменения скорости, направления (без мяча); ложный бросок и ложный проход.
- Повороты плечом вперёд на сзадистоящей ноге, повороты на впередистоящей ноге.
- Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча из-под кольца после ведения, после ловли мяча, переданного из разных точек; бросок со штрафной линии двумя и одной рукой; бросок в прыжке двумя руками после ловли мяча, отскочившего от щита.
- . Стойка с выставленной вперёд ногой и передвижение приставными шагами вперёд и назад.
- «Накрывание» броска с места и в движении. Подбор мяча отскочившего от щита.
- Финты в защите - ложная атака с отступлением назад.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Выбор места в нападении: выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца.
- Выбор места в защите: при «держании» игрока с мячом; для перехвата мяча; «закрывание».
- Использование финтов при освобождении от опёки и передачи мяча в

единоборстве с противником. Передачи свободному партнёру при численном перевесе и равенстве игроков.

- Взаимодействия с партнёром: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
- «Держание» игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу - без мяча и с мячом.
- «Держание» игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).
- Действия защитника при численном перевесе нападающих (1х2).
- Ознакомление с переходом от защиты в нападение и обратно, система личной защиты («держание» «своего» игрока).
- Ознакомление с системой позиционного нападения (игра с сохранением своих мест в атаке).
- Выбор места в нападении: выход на мяч после передачи партнёру; проход к щиту с ведением; сохранение позиции при игре треугольником; выбор места при подборе мяча, отскочившего то щита.
- Выбор места в защите: «держание» игрока без мяча (выбор позиции по отношении к щиту, игроку и мячу); при численном перевесе нападающих (2х1 и 3х2); при подборе мяча, отскочившего от щита.
- Финты при броске с места, при проходе с ведением.
- Передачи партнёру, которого «держит» защитник (при численном равенстве 2х2 и 3х3).
- Взаимодействие с партнёром в ситуации 2х2: передача с последующим выходом за спину защитника и обратном получении мяча.
- Действия в ситуации 3х2.
- «Держание» игрока с мячом: предотвращение игры с использованием финтов при передаче, броске, ведении; противодействие ведущему.
- «Держание» игрока без мяча: предотвращение выхода к кольцу; предотвращение подбора мяча, отскочившего от щита; перехват передачи расположении на линии полёта мяча.
- Взаимодействие защитников: при численном перевесе нападающих (3х2); при подборе отскочившего от щита мяча.
- Личная защита на своей половине поля.
- Атака быстрым прорывом - короткими передачами без ведения и смены мест между игроками (после передачи и вбрасывания мяча).
- Позиционное нападение в расстановке 2-3 («открытый центр»).

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 13-18 лет.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Ловля мяча, отскочившего от пола (с полуотскока), двумя руками.

- Ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой (с поддержкой другой).
- Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке (на дальние расстояния).
- Передача мяча одной рукой снизу назад.
- Финты с мячом: ложный проход - бросок или передача; передача не глядя на ловящего.
- Ведение с изменением направления переводом перед собой или с переводом под ногой.
- Броски мяча в кольцо: двумя руками снизу (с места и в движении); одной рукой в прыжке с места; двумя руками сверху со средней дистанции; одной рукой от плеча (с левой стороны от кольца).
- «Отсекание» игрока, подбирающего мяч после отскока.
- Выбивание мяча у ведущего.
- Переключение защитников.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения**.**

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.

«Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Выбор места в нападении для броска со средней дистанции и для облегчения единоборства партнёру.

Финты для броска в движении и при ведении мяча.

Передачи мяча в центр.

Взаимодействия с центровым: передача с последующим выходом к мячу и противоположную сторону.

Взаимодействия в тройке в ситуациях 3х2 при завершении прорыва и в ситуации 3х3 со сменой мест между игроками.

Атака быстрым прорывом с помощью передач со сменой мест и ведение в завершающей

фазе атаки (совершенствование).
Позиционное нападение в расстановке 2-1-2 с центровым на линии штрафного броска.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.
Выбор места в защите при «держании» игрока, занимающего место в центре, и при «держании» игрока, передавшего мяч.
«Держание» игрока, действующего на линии штрафного броска, предотвращение передачи мяча.
Взаимодействия защитников при выполнении штрафного броска.
Система личной защиты на своей половине площадки (совершенствование).

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

9 Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
теоретическая подготовка	**беседы**	**литература по теме**	**наглядные пособия**	**собеседование**
Техническая подготовка	групповая: - турнир.	- литература по теме;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- учебно-тренировочная игра; .
Тактическая подготовка	групповая: - турнир.	- литература по теме	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- учебно-тренировочная игра;

10.Требования техники безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и

перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и сеток, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заструговъ, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадок не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Требования безопасности во время занятий

Проведение занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Занятие обязательно начинается с разминки. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера. Выполнять правила игры избранного вида спорта. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Тренер заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных спортсменов. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

11. Материально- техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	**Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)**	**комплект**	**2**
2	**Мяч баскетбольный**	**штук**	**30**
3	**Барьер легкоатлетический**	**штук**	**20**
4	**Доска тактическая**	**штук**	**4**
5	**Свисток**	**штук**	**4**
6	**Секундомер**	**штук**	**4**
7	**Стойка для обводки**	**штук**	**20**
8	**Фишки (конусы)**	**штук**	**30**
9	**Корзина для мячей**	**штук**	**2**
10	**Мяч волейбольный**	**штук**	**2**
11	**Мяч набивной (медицинбол)**	**штук**	**15**
12	**Мяч теннисный**	**штук**	**10**
13	**Мяч футбольный**	**штук**	**2**
14	**Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами**	**штук**	**4**
15	**Скакалка**	**штук**	**24**

12. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В ходе освоения программы занимающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- правильную технику выполнения упражнений, применяемых на тренировочных занятиях;
− основные технические приемы.

13.Список литературных источников и цифровые ресурсы.

1. www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ
2. www.sdushor-edinstvo.ru – МБУ «СШОР «Единство»