

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»
городской округ Мытищи Московской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР по баскетболу»
(протокол от 25.04.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СШОР по баскетболу» А. Е. Годзинский
«25» апреля 2023 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «баскетбол»

Городской округ Мытищи
Московская область
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
Организация учебно-тренировочной работы	6
Годовой учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	7
Теоретическая подготовка 1 года обучения	7
Физическая подготовка	8
Техническая подготовка	9
Тактическая подготовка	9
Теоретическая подготовка 2 года обучения	10
Физическая подготовка	11
Техническая подготовка	12
Тактическая подготовка	12
Психологическая подготовка	13
Воспитательная работа	13
Ожидаемые результаты подготовки учащихся	15
Система педагогической диагностики	15
Планируемые результаты освоения программы	16
4. Организационно-методические рекомендации по освоению программы	17
5. Оборудование и спортивный инвентарь	19
6. Список литературы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана на основании «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, в соответствии с:

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (СП 2.4.3648-20), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся при занятиях избранным видом спорта.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм детей всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий в общеобразовательных учреждениях.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятного воздействию на организм человека.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам команды, коллективизм, взаимопомощь, чувство долга.

МБУ ДО «СШОР по баскетболу» должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Новизна Программы состоит в реализации комплексного подхода к освоению учащимися методов и способов спортивной подготовки – от теоретических знаний, умений, навыков до узкопрактических навыков. Последовательное усложнение программного материала определяет создание условий благоприятных для получения личностно значимого образования. Все это позволяет детям с разным уровнем способностей не только достигать высоких спортивных результатов, но добиваться главных результатов – укрепление физического и нравственного здоровья.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность Программы состоит в том, что проблема слабой физической подготовки и физического развития учащихся (реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения) является исключительно важной. Программа позволяет во многом по-новому взглянуть на место и роль дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в образовательной системе, в связи с введением в действие ФГОС начального и основного общего образования. Образовательный потенциал данной программы мог бы стать незаменимой составной частью процесса модернизации образования.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации сочетаются методические подходы формирования лидерских качеств, гражданского сознания, воспитания патриотизма, прививаются навыки профессиональной деятельности. Программный материал представлен в виде современных технологий, под которыми понимается набор операций по формированию знаний и умений, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов. Здоровьесберегающие технологии, технологии обучения здоровью, включающие гигиеническое обучение, технологии воспитания физической культуры и оздоровительные технологии.

Целью Программы является

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества;
- формирование и систематизация теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол.

Задачи Программы 1 года обучения:

Обучающие:

1. Научить детей техническим приемам баскетбола.
2. Дать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
3. Научить детей следить за развитием событий на площадке.

Развивающие:

1. Развить интеллектуальные способности.
2. Развить координацию движений и основные физические качества.
3. Расширить кругозор ребенка.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.
3. Воспитывать интерес к различным доступным видам двигательной активности.

Задачи Программы 2 года обучения:

Обучающие:

1. Дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры, на примере игры баскетбол.
2. Научить планировать свою работу и игру.
3. Научить основам здорового образа жизни и физической культуры.

Развивающие:

1. Овладеть минимальными знаниями по правилам мини-баскетбола.
2. Развить двигательные способности.
3. Расширить скоростно-логическое мышление.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей волю, смелость, настойчивость, чувство коллективизма.
2. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.
3. Формировать способность работать самостоятельно.

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Основой организации работы с детьми в данной программе является **система дидактических принципов:**

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип целостного представления о мире – при введении нового раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;
- принцип минимакса – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.

Возраст занимающихся задачи и сроки реализации этапов подготовки. Программа рассчитана на 2 года и включает в себя один этап спортивной подготовки:

– спортивно-оздоровительный, рассчитан на детей младшего школьного возраста 7 – 9 лет, срок реализации этапа – 2 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий 1 час. Астрономический час - 60 минут. Форма обучения – очная. Форма работы – групповое занятие. Учебно-тренировочные занятия проводятся по теоретическим и практическим разделам программы.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами баскетбола.

Учебно-тренировочные занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, беседы, зачеты, просмотр видеозаписи игр, с последующим обсуждением.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Результативность реализации программы оценивается по выполнению учащимися контрольных нормативных требований.

Формой подведения итогов реализации программы 1 года обучения является:

- открытые и итоговые занятия;
- участие в спортивных праздниках различного уровня (внутренних, муниципальных);
- зачет.

Формой подведения итогов реализации программы 2 года обучения является:

- открытые и итоговые занятия;
- участие в турнирах и соревнованиях различного уровня (внутренних, муниципальных);
- зачет по правилам мини-баскетбола;
- сдача переводных контрольных нормативов

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Годовой учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительные группы	
	Теоретическая подготовка	1 год	2 год
1	Физическая культура и спорт в России	15'	15'
2	Состояние и развитие баскетбола в России	15'	15'
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	20'	15'
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	20'	15'
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	15'	15'
6	Профилактика травматизма в спорте	15'	15'
7	Общая характеристика спортивной подготовки	15'	15'
8	Основы техники игры и техническая подготовка	15'	15'
9	Основы тактики игры и тактическая подготовка	05'	15'
10	Физические качества и физическая подготовка	15'	15'
11	Спортивные соревнования	10'	15'
12	Правила по мини-баскетболу	05'	15'
	ИТОГО ЧАСОВ:	4	4
	Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	28	24
2	Специальная физическая подготовка	16	16
3	Техническая подготовка	35	35
4	Тактическая подготовка	6	10
5	Игровая подготовка	20	20
6	Психологическая подготовка	4	4
7	Контрольные нормативы	4	4
	ИТОГО ЧАСОВ	113	113
	ВСЕГО ЧАСОВ	117	117

Организация учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1. Спортивно-оздоровительный этап (до 2 лет)					
1 г.об.	7-8	15	3	117\3	Прирост показателей ОФП, СФП
2 г.об.	8-9	15	3	117\3	Прирост показателей ОФП, СФП и развитие практических и теоретических знаний игры в баскетбол

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в спортивно-оздоровительных группах.

Спортивно-оздоровительная группа (3 часа в неделю) 1 год обучения

№	Разделы подготовки.	Часы	Периоды тренировки									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1	Теоретическая подготовка	4	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	-	
2	Общая физическая подготовка	28	4	2	3	3	3	3	3	3	4	
3	Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
4	Техническая подготовка	35	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
5	Тактическая подготовка	6	-	1	1	1	1	-	-	1	1	
6	Игровая подготовка	20	2	2	2	2	3	2	3	1	3	
7	Психологическая подготовка	4	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	-	
8	Контрольные испытания	4	-	1	-	1	-	1	-	1	-	
Всего часов		117	13	13	13	13	13	13	13	13	13	

Спортивно-оздоровительная группа (3 часа в неделю) 2 год обучения

№	Разделы подготовки.	Часы	Периоды тренировки									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1	Теоретическая подготовка	4	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	-	
2	Общая физическая подготовка	24	3	3	3	2	3	2	3	2	3	
3	Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	1	2	2	1	2	2	
4	Техническая подготовка	35	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
5	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
6	Игровая подготовка	20	2	1	2	3	2	2	3	2	3	
7	Психологическая подготовка	4	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	-	
8	Контрольные испытания	4	-	1	-	1	-	1	-	1	-	
Всего часов		117	13	13	13	13	13	13	13	13	13	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Физические качества и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного результата.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег.

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.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, с оттягиваниями.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м.

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития ловкости: Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в не подвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500м. Подвижные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести: Ускорения, рывки из различных положений . Бег с максимальной частотой шагов. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

Упражнения необходимые для развития игровой ловкости: Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков на месте и в движении. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения необходимые для развития специальной выносливости: Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	
Прыжок толчком двух ног	+
Остановка прыжком	+
Повороты вперед	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с места	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+

Тактика защиты

Приемы игры	
Противодействие получения мячу	+

2 год обучения**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****Темы*****Физическая культура и спорт в России.***

Знание физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся баскетболом в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Основы техники игры и техническая подготовка

Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической и физической подготовки.

Физические качества и физическая подготовка.

Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятия быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по мини - баскетболу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения: Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Изменение скорости движения строя.

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.

Упражнения для ног: Приседания; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, прыжки через скакалку.

Упражнения для шеи 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.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мешочками с песком, палками.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 x 30-40 м. Бег 20 м с низкого старта.

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости: Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувыроков.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту. Перепрыгивание предметов. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут. Ходьба.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести: Ускорения, рывки из различных положений . Бег с максимальной частотой шагов. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками. Прыжки.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

Упражнения необходимые для развития игровой ловкости: Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувыроков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения необходимые для развития специальной выносливости: Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+

Тактика защиты

Приемы игры	
Противодействие получения мячу	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

В течение подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач МБУ ДО «СШОР по баскетболу». Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Специфика воспитательной работы в МБУ ДО «СШОР по баскетболу» состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в МБУ ДО «СШОР по баскетболу»;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке баскетболиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

- **политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- **профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- **нравственное:** развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- **правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность баскетболиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юных баскетболистов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Ожидаемый результат
1	Спортивно- оздоровительный этап 1 года обучения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга умений и навыков; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов.
2	Спортивно- оздоровительный этап 2 года обучения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям баскетболом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, - освоение основ игры в мини-баскетбол; - всестороннее гармоничное развитие; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения учащимися планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение- Анализ продуктов детской деятельности, зачет, сдача контрольных нормативов, спортивный праздник, соревнования, турнир	1 раз в год	2 недели	Май

Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения по программе дети

Знают:

- баскетбольные термины: боковая и лицевая линии, центральный круг, штрафная, зона «трех секунд», баскетбольный мяч, щит, стойка баскетболиста;
- историю возникновения игры баскетбол;
- правила начала игры;
- цель игры мини-баскетбола;
- кумиров баскетбола;
- приёмы и способы перемещения по площадке;

Умеют:

- владеть техникой ведения на месте высокого и низкого мяча;
- зашагивания с мячом на месте;
- бросок двумя руками от груди из-под кольца;
- повышают уровень развития творческого мышления, внимания, воображения, спортивной работоспособности;
- сформируют личностные качества – трудолюбие, дисциплинированность и потребность ведения здорового образа жизни.

К концу второго года обучения по программе дети

Знают:

- способы перемещений в нападении;
- виды передач;
- названия людей обслуживающих игры;
- расширят диапазон знаний в баскетбольной терминологии;
- виды бросков;
- приёмы и способы защиты;
- историю возникновения баскетбола в России, Чемпионов мира по баскетболу;
- правила игры, баскетбольные правила FIBA.

Умеют:

- ведение мяча в различных направлениях;
- бросок двумя руками из-под щита;
- бросок двумя руками со средней дистанции;
- бросок одной рукой;
- перемещение в защитной стойке;
- приобретут теоретические знания и практические навыки в игре мини-баскетбол;
- повышают уровень развития творческого мышления, памяти, внимания, воображения, интеллектуальных способностей, спортивной работоспособности;
- сформируют умения производить логические операции.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более		
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее		
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	не более		
			3,5	4,0	3,4	3,9

**4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного баскетболиста строится на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. В баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической подготовки, тактической и соревновательной нагрузок постоянно нарастают.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных баскетболистов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств по мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуальной подготовкой юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить в данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близкому к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессируют сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Однако надо учитывать, что в баскетбольные группы отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических особенностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков и у девочек, а тем более у юношей и у девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболистов по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и у других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремится к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещение игроков.

Если в тренировку включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Техническое оснащение программы:

- Барьер легкоатлетический - 20 штук;
- Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
- Доска тактическая – 4 штуки;
- Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)-2 комплекта;
- Корзина для мячей – 2 штуки;
- Мяч баскетбольный – 30 штук;
- Мяч волейбольный – 2 штуки;
- Мяч набивной (медицинбол) -15 штук;
- Мяч теннисный -10 штук;
- Мяч футбольный – 2 штуки;
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 4 штуки;
- Свисток – 4 штуки;
- Секундомер – 4 штуки;
- Скакалка – 24 штуки;
- Скамейка гимнастическая - 4 штуки;
- Стойка для обводки – 20 штук;
- Утяжелитель для ног - 15 комплектов;
- Утяжелитель для рук - 15 комплектов;
- Фишки (конусы) – 30 штук;
- Эспандер резиновый ленточный – 24 штуки.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.
- 2 Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. – М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М. ФиС, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплин «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. – М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. Азбука спорта. Москва «ФК», 1978г.
3. Джанет Лоу. Майкл Джордан «Уроки чемпиона». Москва, 2015г.
4. Белов Сергей. Движение вверх. Санкт Петербург, 2011г.
5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. Москва, 2015г.

Пропшито, пронумеровано и скреплено
печатью 19 (девятнадцатой) листов

Должность

Директор МБУ до «СЦОР по баскетболу»

Подпись

