

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района
Протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
Приказ № 99 от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
тренер – преподаватель
В.Г.Вантяев

г. Никольск,
2025 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу:

Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, два уровня освоения – *стартовый (1 год обучения), базовый (2 и 3 год обучения)*.

По степени авторства: модифицированная.

Программа по баскетболу подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ – Москва: Советский спорт, 2005.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 768-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально -

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах федерального и регионального уровней.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа актуальна для учащихся и их родителей, так как занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом.

Программа ориентирована на формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Таким образом, актуальность данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительные особенности программы и ее новизна.

Данная программа направлена на овладение учащимися основами игры в баскетбол как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов, раннего профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

- вариативности программного материала, интенсивности и величины

- нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;
- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
 - систематичности и последовательности ,
 - регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
 - постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;
 - постоянного самоанализа.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Воспитательный потенциал программы

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия игры в баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

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

Адресат программы: На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 7 до 17 лет и рассчитана на 3 года, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Приём учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, наполняемость группы – **12-20 человек.**

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Младший школьный возраст 7-10 лет. Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как

правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Группа 1 года стартового уровня обучения комплектуется из мальчиков и девочек, желающих заниматься баскетболом, без специального отбора, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей (законных представителей).

На базовом этапе подготовки осуществляется физкультурно-спортивная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение учащимися техники и тактики игры в баскетбол.

Группа 2 года обучения комплектуется из учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП 1 года обучения.

Группа 3 года обучения комплектуется из учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, 2 года обучения.

Возможно доукомплектование групп учащимися, выполнившими контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Объем и сроки реализации.

Срок освоения программы составляет 3 года, общий 644 часов 1 год обучения: 216 часов в год, 2 год обучения: 216 часов в год, 3 год обучения: 216 часов в год.

Форма обучения очная.

Режим занятий:

1 год обучения: в неделю – 6 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа. 2 год обучения: в неделю – 6 часов, занятия 3 раза в неделю, занятия 2 раза в неделю по 2 часа. 3 год обучения: в неделю – 6 часов, занятия 3 раза в неделю, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения:

1 год обучения (стартовый уровень)

Практическое знакомство с тактической, физической подготовкой, с упражнениями, которые развивают ловкость, прыгучесть, силовую подготовку баскетболиста

2-3 год обучения (базовый)

Совершенствование умений, полученных в 1 год обучения: тактическая, физическая подготовка, упражнения, которые развивают ловкость, прыгучесть, силовую подготовку баскетболиста.

1.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		стартовый	базовый	
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	8	6	6
2	Техническая подготовка	94	98	104
3	Тактическая подготовка	56	62	64
4	Физическая подготовка	78	64	56
5	Соревнования	12	18	18
6	Итоговое занятие. Аттестация	4	4	4
	Итого:	252	252	252

1.3.Учебно-тематический план 1-го года обучения

Стартовый уровень

№п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, беседа
II.	Техническая подготовка	94	8	86	
1.	Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Характеристика технической подготовки	2	1	1	Опрос, беседа, выполнение контрольного упражнения
3.	Техника нападения баскетболиста	26	1	25	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
4.	Техника защиты баскетболиста. Техника	36	4	32	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа

	передвижений.				
5.	Техника овладения мячом и противодействия вырыванию мяча.	28	-	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
III.	Тактическая подготовка	56	2	54	
1.	Понятие тактической подготовки. Классификация тактической подготовки	2	2	-	Опрос, беседа, тестирование
2.	Характеристика тактической подготовки баскетболиста.	2	2	-	Опрос, беседа, тестирование
3.	Тактика нападения баскетболиста.	20	-	20	Опрос, беседа, тестирование
4.	Тактика игры в защите.	20	-	20	Опрос, беседа, тестирование
5.	Способы тактической подготовки в баскетболе.	14	-	14	Опрос, беседа, тестирование
IV.	Физическая подготовка	78	2	76	
1.	Развитие скорости баскетболиста	12	1	12	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
2.	Тренировка рук баскетболиста.	12	-	12	Педагогическое Наблюдение. Выполнение контрольного упражнения, тестирование, беседа, опрос
3.	Развитие ловкости баскетболиста.	14	-	14	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольного упражнения, тестирование.

4.	Развитие прыгучести баскетболиста.	14	-	14	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольного упражнения, тестирование.
5.	Силовая подготовка баскетболиста.	14	1	13	Педагогическое Наблюдение. Выполнение контрольного упражнения, Тестирование, опрос, беседа
V.	Участие в соревнованиях по баскетболу	12	0	12	Педагогическое наблюдение, результаты соревнований
VI.	Итоговое занятие. Аттестация	4	0	4	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
	ИТОГО	252	20	232	

**Учебно-тематический план 2-го года обучения
базовый уровень**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
II.	Техническая подготовка	98	7	91	

1.	Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Характеристика технической подготовки	2	1	1	Опрос, беседа, выполнение контрольного упражнения, тестирование
3.	Техника нападения баскетболиста	32	2	30	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
4.	Техника защиты баскетболиста. Техника передвижений.	32	2	30	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
5.	Техника овладения мячом и противодействия вырывание мяча.	30	-	30	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
III.	Тактическая подготовка	62	4	58	
1.	Понятие тактической подготовки. Классификация тактической подготовки	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Характеристика тактической подготовки баскетболиста.	2	2	-	Опрос, беседа
3.	Тактика нападения баскетболиста.	24	-	24	выполнение контрольного упражнения, тестирование
4.	Тактика игры в защите.	24	-	24	выполнение контрольного упражнения, тестирование

5.	Способы тактической подготовки в баскетболе.	10	-	10	Опрос, выполнение контрольного упражнения, тестирование
IV.	Физическая подготовка	64	4	60	
1.	Развитие скорости баскетболиста	10	2	8	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
2.	Тренировка рук баскетболиста.	14	-	14	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
3.	Развитие ловкости баскетболиста.	14	-	14	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
4.	Развитие прыгучести баскетболиста.	14	-	14	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
5.	Силовая подготовка баскетболиста.	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, беседа, опрос
V.	Участие в соревнованиях по баскетболу	18	0	18	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
VI.	Итоговое занятие. Аттестация.	4	0	4	Выполнение контрольного упражнения, тестирование

	ИТОГО	252	21	231	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Учебно-тематический план 3-го года обучения
Базовый уровень

№п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
II.	Техническая подготовка	104	4	100	
1	Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки	2	2	-	Опрос, беседа
2	Характеристика технической подготовки	2	1	1	Опрос, беседа, выполнение контрольного упражнения, тестирование
3	Техника нападения баскетболиста	28	1	27	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
4	Техника защиты баскетболиста. Техника передвижений.	35		34	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
5	Техника овладения мячом и противодействия вырыванию мяча.	42	-	38	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
III.	Тактическая подготовка	64	2	62	
1	Понятие тактической подготовки. Классификация тактической	1	1	-	Выполнение контрольного упражнения, тестирование

	подготовки				
2	Характеристика тактической подготовки баскетболиста	1	1	-	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
3	Тактика нападения баскетболиста.	26	-	26	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
4	Тактика игры в защите.	26	-	26	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
5	Способы тактической подготовки в баскетболе.	10	-	10	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
IV.	Физическая подготовка	56	2	54	
1	Развитие скорости баскетболиста	11	1	10	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, беседа, опрос
2	Тренировка рук баскетболиста.	12	-	12	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
4	Развитие ловкости баскетболиста.	12	-	12	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование
5	Развитие прыгучести баскетболиста.	12	-	12	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование

6	Силовая подготовка баскетболиста.	9	1	8	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа
V.	Участие в соревнованиях по баскетболу	18	0	18	Педагогическое наблюдение, результаты соревнований
VI.	Итоговое занятие. Аттестация.	4	0	4	Выполнение контрольного упражнения, тестирование
	ИТОГО	252	14	238	

1.4. Содержание программы 1-го года обучения **Стартовый уровень**

I. Тема: «Теоретическая подготовка».

Теория:

- история развития баскетбола;
- правила игры баскетбол;
- гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиенические требования к питанию юных спортсменов;
- восстановительные мероприятия в спорте;
- систематический врачебный контроль за юными спортсменами;
- самоконтроль в процессе занятий спортом;
- травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль: опрос по темам (*Приложение 2.*), беседа.

II. Техническая подготовка.

Тема 1: «Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки».

Теория:

- понятие технической подготовки;
- классификация технической подготовки.

Контроль: опрос, беседа, тестирование.

Тема 2: «Характеристика технической подготовки».

Теория: характеристика технической подготовки: техника нападения и техника защиты.

Практика: выполнение специальных упражнений:

- прием - бросок мяча в корзину;
- бросок мяча одной рукой сверху;
- бросок мяча с отклонением туловища;
- бросок мяча в прыжке после остановки, со средней дистанции и др.

Контроль: опрос, беседа, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 3: «Техника нападения баскетболиста».

Теория: основа техники нападения баскетболиста.

Практика: выполнение упражнений по нападению игрока на площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 4: «Техника защиты баскетболиста. Техника передвижений» Теория:

- техника защиты баскетболиста;
- техника передвижений игрока по площадке.

Практика:

- выполнение упражнений, отрабатывающих технику защиты баскетболистов:
 - ✓ передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими;
 - ✓ перехватывание мяча;
 - ✓ вырывание мяча из рук противника;
 - ✓ выбивание мяча;
 - ✓ упражнения для «работы» ног защитника и др.
- выполнение упражнений, отрабатывающих различные способы передвижений игроков по площадке (передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими; упражнения без партнера, с партнёром)

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 5: «Техника овладения мячом и противодействия вырыванию мяча» .

Практика: выполнение упражнений по ведению, выбиванию, перехвату мяча:

- ✓ ориентировочные упражнения с партнером и условным соперником;
- ✓ ориентировочные упражнения с условным партнером;
- ✓ передача мяча в парах различными способами с постоянным изменением расстояния между партнером;
- ✓ передача мяча в прыжке;

✓ передача в парах с передвижением от корзины к корзине в движении; □ др.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

III. Тактическая подготовка

Тема 1: «Понятие тактической подготовки. Классификация тактической подготовки»

Теория:

- понятие тактической подготовки;
- классификация тактической подготовки.

Контроль: опрос, тестирование.

Тема 2: «Характеристика тактической подготовки баскетболиста»

Теория: характеристика тактической подготовки баскетболиста.

Контроль: опрос, тестирование.

Тема 3: «Тактика нападения баскетболиста».

Практика:

- отработка индивидуальных и коллективных способов и форм действий игроков на площадке;
- отработка нападений с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Тактика игры в защите».

Практика:

- выполнение упражнений по отработке индивидуальной игры баскетболистов в защите
- (своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину); □ учебные игры.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Способы тактической подготовки в баскетболе».

Практика:

отработка способов тактической подготовки в баскетболе:

- ✓ развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ✓ овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- ✓ освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

- ✓ умение переключиться с одной системы игры на другую.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

IV. Физическая подготовка

Тема 1: «Развитие скорости баскетболиста»

Теория: развитие скорости баскетболиста.

Практика: выполнение специальных упражнений, способствующих развитию скорости баскетболиста:

- ✓ приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше;
- ✓ быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага);
- ✓ быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага);
- ✓ те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;
- ✓ высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;
- ✓ низкие старты на дистанцию 5-10 м;
- ✓ старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м;
- ✓ бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию;
- ✓ бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча;
- ✓ прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию;
- ✓ бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;
- ✓ быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку;
- ✓ передача мяча в парах во время скоростного бега;
- ✓ скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками;
- ✓ скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу,

удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50м;

✓ скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция - до 100м; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 2: «Тренировка рук баскетболиста»

Практика: выполнение специального комплекса упражнений на тренировку рук баскетболиста: ведение одного-двух мячей;

- ✓ передача двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с;
- ✓ отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2- 3 м;
- ✓ передача у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой;
- ✓ жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- ✓ ведение трех мячей на время - 30 с. 9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с.
- ✓ отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 3: «Развитие ловкости баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на развитие ловкости баскетболиста:

- ✓ прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей;
- ✓ рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ✓ ходьба на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ передачи мяча у стены в парах со сменой мест;
- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- ✓ серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- ✓ рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- ✓ игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком;
- ✓ различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на

одной ногой и т.д.;

- ✓ передачи мяча в парах с сопротивлением. □

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Развитие прыгучести баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста (прыжки в высоту, прыжки на прямых ногах, прыжки в полном приседе, подъёмы на носках).

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Силовая подготовка баскетболиста»

Теория: специфика силовой подготовки.

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста:

- ✓ передачи «блина» от штанги в парах или тройках;
 - ✓ подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м;
 - ✓ жим штанги лежа;
 - ✓ жим штанги стоя;
 - ✓ передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках;
 - ✓ упражнение для укрепления мышц спины;
 - ✓ упражнение для укрепления мышц брюшного пресса;
 - ✓ отжимание от пола;
 - ✓ отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями;
 - ✓ ходьба и бег на руках;
 - ✓ подтягивание на перекладине;
 - ✓ ходьба и бег с партнером на спине;
 - ✓ взбегание по лестнице с партнером на спине;
 - ✓ приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине;
 - ✓ глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»);
 - ✓ стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера;
 - ✓ отжимания в стойке на руках;
- различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса;
- ✓ бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми

манжетами на руках и ногах;

- ✓ броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях;
- ✓ игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5;
- ✓ марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

V. Участие в соревнованиях по баскетболу

Практика: участие в соревнованиях по баскетболу.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

VI. Итоговое занятие. Аттестация.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Содержание программы 2-го года обучения Базовый уровень

I. Тема: «Теоретическая подготовка» Теория:

- история развития баскетбола;
- правила игры баскетбол;
- гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиенические требования к питанию юных спортсменов;
- восстановительные мероприятия в спорте;
- систематический врачебный контроль за юными спортсменами;
- самоконтроль в процессе занятий спортом;
- травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль: опрос по темам -Приложение 2, беседа.

II. Техническая подготовка

Тема 1: «Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки».

Теория:

- понятие технической подготовки;
- классификация технической подготовки.

Контроль: опрос, беседа, педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 2: «Характеристика технической подготовки»

Теория: характеристика технической подготовки: техника нападения и техника защиты.

Практика: выполнение специальных упражнений:

- прием - бросок мяча в корзину;
- бросок мяча одной рукой сверху;
- бросок мяча с отклонением туловища;
- бросок мяча в прыжке после остановки, со средней дистанции и др.

Контроль: опрос, беседа, педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 3: «Техника нападения баскетболиста».

Теория: основа техники нападения баскетболиста.

Практика: выполнение упражнений по нападению игрока на площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 4: «Техника защиты баскетболиста. Техника передвижений».

Теория:

- техника защиты баскетболиста;
- техника передвижений игрока по площадке.

Практика:

- выполнение упражнений, отрабатывающих технику защиты баскетболистов:
 - ✓ передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими;
 - ✓ перехватывание мяча;
 - ✓ вырывание мяча из рук противника;
 - ✓ выбивание мяча;
 - ✓ упражнения для «работы» ног защитника; □ др.
- выполнение упражнений, отрабатывающих различные способы передвижений игроков по площадке (передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими; упражнения без партнера, с партнёром,...)

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 5: «Техника овладения мячом и противодействия вырыванию мяча».

Практика: выполнение упражнений по ведению, выбиванию, перехвату мяча:

- ✓ ориентировочные упражнения с партнером и условным соперником;
- ✓ ориентировочные упражнения с условным партнером;
- ✓ передача мяча в парах различными способами с постоянным изменением расстояния между партнером;
- ✓ передача мяча в прыжке;
- ✓ передача в парах с передвижением от корзины к корзине в движении;
- ✓ др.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

III. Тактическая подготовка

Тема 1: «Понятие тактической подготовки. Классификация тактической подготовки»

Теория:

- понятие тактической подготовки;
- классификация тактической подготовки.

Контроль: опрос, беседа, тестирование.

Тема 2: «Характеристика тактической подготовки баскетболиста»

Теория: характеристика тактической подготовки баскетболиста.

Контроль: опрос, беседа, тестирование.

Тема 3: «Тактика нападения баскетболиста»

Практика:

- отработка индивидуальных и коллективных способов и форм действий игроков на площадке;
- отработка нападений с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Тактика игры в защите»

Практика:

- выполнение упражнений по отработке индивидуальной игры баскетболистов в защите
- (своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину); □ учебные игры.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Способы тактической подготовки в баскетболе».

Практика: отработка способов тактической подготовки в баскетболе:

- ✓ развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ✓ овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- ✓ освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- ✓ умение переключиться с одной системы игры на другую.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

IV. Физическая подготовка

Тема 1: «Развитие скорости баскетболиста».

Теория: развитие скорости баскетболиста.

Практика: выполнение специальных упражнений, способствующих развитию скорости баскетболиста:

- ✓ приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше;
- ✓ быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага);
- ✓ быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага);

- ✓ те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;
- ✓ высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;
- ✓ низкие старты на дистанцию 5-10 м; старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м;
- ✓ бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию;
- ✓ бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча;
- ✓ прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию;
- ✓ бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;
- ✓ быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку;
- ✓ передача мяча в парах во время скоростного бега;
- ✓ скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками;
- ✓ скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50м;
- ✓ скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м.

Дистанция - до 100м; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 2: «Тренировка рук баскетболиста»

Практика: выполнение специального комплекса упражнений на тренировку рук баскетболиста: ведение одного-двух мячей;

- ✓ передача двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с;
- ✓ отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2- 3 м;
- ✓ передача у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой;
- ✓ жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- ✓ ведение трех мячей на время - 30 с. 9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с.
- ✓ отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 3: «Развитие ловкости баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на развитие ловкости баскетболиста:

- ✓ прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей;
- ✓ рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ✓ ходьба на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ передачи мяча у стены в парах со сменой мест;
- ✓ рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- ✓ серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- ✓ рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- ✓ игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком;
- ✓ различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.;
- ✓ передачи мяча в парах с сопротивлением.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Развитие прыгучести баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста (прыжки в высоту, прыжки на прямых ногах, прыжки в полном приседе, подъёмы на носках).

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Силовая подготовка баскетболиста»

Теория: специфика силовой подготовки.

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста:

- ✓ передачи «блина» от штанги в парах или тройках;
- ✓ подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м;
- ✓ жим штанги лежа;
- ✓ жим штанги стоя;
- ✓ передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках;
- ✓ упражнение для укрепления мышц спины;
- ✓ упражнение для укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ отжимание от пола;
- ✓ отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями;
- ✓ ходьба и бег на руках;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ ходьба и бег с партнером на спине;
- ✓ взбегание по лестнице с партнером на спине;
- ✓ приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине;
- ✓ глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»);

- ✓ стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера;
- ✓ отжимания в стойке на руках;
- ✓ различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса;
- ✓ бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах;
- ✓ броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях;
- ✓ игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5;
- ✓ марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование, беседа, опрос.

V. Участие в соревнованиях по баскетболу

Практика: участие в соревнованиях по баскетболу.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

VI. Итоговое занятие. Аттестация.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Содержание программы 3-го года обучения ***Базовый уровень***

I. Тема: «Теоретическая подготовка» Теория:

- история развития баскетбола;
- правила игры баскетбол;
- гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиенические требования к питанию юных спортсменов;
- восстановительные мероприятия в спорте;
- систематический врачебный контроль за юными спортсменами;
- самоконтроль в процессе занятий спортом;
- травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль: опрос по темам - Приложение 2, беседа.

II. Техническая подготовка

Тема 1: «Понятие технической подготовки. Классификация технической подготовки».

Теория:

- понятие технической подготовки;

- классификация технической подготовки.

Контроль: опрос, беседа.

Тема 2: «Характеристика технической подготовки»

Теория: характеристика технической подготовки: техника нападения и техника защиты. **Практика:** выполнение специальных упражнений:

- прием - бросок мяча в корзину;
- бросок мяча одной рукой сверху;
- бросок мяча с отклонением туловища;
- бросок мяча в прыжке после остановки, со средней дистанции и др.

Контроль: опрос, беседа.

Тема 3: «Техника нападения баскетболиста»

Теория: основа техники нападения баскетболиста.

Практика: выполнение упражнений по нападению игрока на площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 4: «Техника защиты баскетболиста. Техника передвижений»

Теория:

- техника защиты баскетболиста;
- техника передвижений игрока по площадке.

Практика:

- выполнение упражнений, отрабатывающих технику защиты баскетболистов:
- ✓ передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими;
- ✓ перехватывание мяча;
- ✓ вырывание мяча из рук противника;
- ✓ выбивание мяча;
- ✓ упражнения для «работы» ног защитника; □ др.
- выполнение упражнений, отрабатывающих различные способы передвижений игроков по площадке (передвижение тремя видами шагов: скользящими, приближающими и отступающими; упражнения без партнера, с партнёром)

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, беседа.

Тема 5: «Техника овладения мячом и противодействия вырыванию мяча».

Практика: выполнение упражнений по ведению, выбиванию, перехвату мяча:

- ✓ ориентировочные упражнения с партнером и условным соперником;
- ✓ ориентировочные упражнения с условным партнером;
- ✓ передача мяча в парах различными способами с постоянным изменением расстояния между партнером;
- ✓ передача мяча в прыжке;
- ✓ передача в парах с передвижением от корзины к корзине в движении; □ др.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

III. Тактическая подготовка

Тема 1: «Понятие тактической подготовки. Классификация тактической подготовки»

Теория:

- понятие тактической подготовки;
- классификация тактической подготовки.

Контроль: опрос, беседа.

Тема 2: «Характеристика тактической подготовки баскетболиста»

Теория: характеристика тактической подготовки баскетболиста.

Контроль: опрос, беседа.

Тема 3: «Тактика нападения баскетболиста» .

Практика:

- отработка индивидуальных и коллективных способов и форм действий игроков на площадке;
- отработка нападений с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Тактика игры в защите».

Практика:

- выполнение упражнений по отработке индивидуальной игры баскетболистов в защите
- (своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину); □ учебные игры.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Способы тактической подготовки в баскетболе»

Практика:

отработка способов тактической подготовки в баскетболе:

- ✓ развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ✓ овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- ✓ освоение систем игры и типичных для них комбинаций; □ умение переключиться с одной системы игры на другую.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

IV. Физическая подготовка

Тема 1: «Развитие скорости баскетболиста»

Теория: развитие скорости баскетболиста.

Практика: выполнение специальных упражнений, способствующих развитию скорости баскетболиста:

- ✓ приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше;
- ✓ быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага);
- ✓ быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага);
- ✓ те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;
- ✓ высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;
- ✓ низкие старты на дистанцию 5-10 м;
- ✓ старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м;
- ✓ бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию;
- ✓ бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча;
- ✓ прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию;
- ✓ бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию;
- ✓ рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;

- ✓ быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку;
- ✓ передача мяча в парах во время скоростного бега;
- ✓ скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками;
- ✓ скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50м;
- ✓ скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция - до 100м; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 2: «Тренировка рук баскетболиста»

Практика: выполнение специального комплекса упражнений на тренировку рук баскетболиста: ведение одного-двух мячей;

- ✓ передача двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с;
- ✓ отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2- 3 м;
- ✓ передача у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой;
- ✓ жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- ✓ ведение трех мячей на время - 30 с. 9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с.
- ✓ отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с;
- ✓ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 3: «Развитие ловкости баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на развитие ловкости баскетболиста:

- ✓ прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей;
- ✓ рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ✓ ходьба на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой;
- ✓ передачи мяча у стены в парах со сменой мест;
- ✓ рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок

вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;

- ✓ серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- ✓ рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- ✓ игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком;
- ✓ различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.;
- ✓ передачи мяча в парах с сопротивлением; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 4: «Развитие прыгучести баскетболиста»

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста (прыжки в высоту, прыжки на прямых ногах, прыжки в полном приседе, подъёмы на носках).

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

Тема 5: «Силовая подготовка баскетболиста»

Теория: специфика силовой подготовки.

Практика: выполнение упражнений на прыгучести баскетболиста:

- ✓ передачи «блина» от штанги в парах или тройках;
- ✓ подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м;
- ✓ жим штанги лежа;
- ✓ жим штанги стоя;
- ✓ передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках;
- ✓ упражнение для укрепления мышц спины;
- ✓ упражнение для укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ отжимание от пола;
- ✓ отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями;
- ✓ ходьба и бег на руках;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ ходьба и бег с партнером на спине;
- ✓ взбегание по лестнице с партнером на спине;
- ✓ приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине;
- ✓ глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге

(«пистолетик»);

- ✓ стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера;
- ✓ отжимания в стойке на руках;
- ✓ различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса;
- ✓ бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах;
- ✓ броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях;
- ✓ игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5;
- ✓ марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет; □ др.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

V. Участие в соревнованиях по баскетболу

Практика: участие в соревнованиях по баскетболу.

Контроль: педагогическое наблюдение, выполнение контрольного упражнения, тестирование.

VI. Итоговое занятие. Аттестация.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Контроль: выполнение контрольного упражнения, тестирование.

1.5. Планируемые результаты.

1-го года обучения

Учащиеся должны:

Знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- линии разметки на площадке;
- основные правила игры в баскетбол;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- правила организации и проведения соревнований по баскетболу;
- понимать как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;

Уметь:

- выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды

передачи, разнообразные броски по кольцу);

- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.
- применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- применять тактические приёмы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Уметь решать следующие жизненно-практические задачи:

- планировать собственный режим труда и отдыха.
- соблюдать личную гигиену.
- соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

2-го года обучения

Учащиеся должны:

Знать:

- различные формы коммуникации в учебной деятельности;
- значение спортивных игр в системе физического воспитания;
- место спортивных и подвижных игр в структуре организации учебного процесса;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- линии разметки на площадке;
- основные правила игры в баскетбол;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- правила организации и проведения соревнований по баскетболу;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные выполнять виды передачи, разнообразные броски по кольцу);
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.
- применять в игре командное нападение;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

Применять тактические приёмы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Уметь решать следующие жизненно-практические задачи:

- планировать собственный режим труда и отдыха.
- соблюдать личную гигиену.
- соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

3-го года обучения

Учащиеся должны:

Знать:

- историю появления, развитие баскетбола;
- терминологию технических приёмов игры;
- официальные правила;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося;
- различные формы коммуникации в учебной деятельности;
- значение спортивных игр в системе физического воспитания;
- место спортивных и подвижных игр в структуре организации учебного процесса;
- линии разметки на площадке;
- основные правила игры в баскетбол;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- правила организации и проведения соревнований по баскетболу;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол;
- выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.
- применять в игре командное нападение;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Уметь решать следующие жизненно-практические задачи:

- планировать собственный режим труда и отдыха.
- соблюдать личную гигиену.
- соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1.Календарные учебные графики

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных годов всего – 3 года, 756 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень-1 год обучения) - 252 ч., из них:
теоретических - 20 ч., практических - 232 ч.;

- 2 год обучения (базовый уровень - 1 год) – 252 ч., из них: теоретических – 21 ч.; практических – 231 ч.

- 3 год обучения (базовый уровень - 2 год) – 252 ч., из них: теоретических – 14 ч.; практических – 238 ч.;

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
----------------------	--------	----	-----	-----	---------------------------------

- продолжительность каникул: 1 – 8 января
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

2.2.Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

С первого года обучения необходимо контролировать знания и умения детей. Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится два раза в год: в конце первого полугодия учащиеся принимают участие в соревнованиях. Текущая аттестация проводится на протяжении всего учебного года.

Формами контроля данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в сентябре - мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является контроль, который имеет целью непрерывное отслеживание эффективности обучения по программе, соответствие итогов контроля планируемым результатам.

В зависимости от этапа обучения используется первичное (вводное), текущее, тематическое, промежуточное оценивание.

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов,

высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели

учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Оценочные материалы ***Оценочные листы и опросники.***

Формы подведения итогов реализации программы: - начальная,

- промежуточная, - итоговая.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках ДЮСШ, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Любое оценивание учащихся базируется на изначальной физической подготовке и психологической зрелости (для командных видов упражнений).

Оценивание предметных результатов обучения по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики и	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическим и умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Показатели (оценива...	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформированное знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформулированы в полном объеме

2.3.Условия реализации программы

- спортивный зал;
- мячи.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, Контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая	Беседа, практическое контрольное	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ)	Обсуждение, Обобщение знаний, Контрольное

	подготовка	занятие, диагностика	Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	задание, диагностика, аттестация
--	------------	-------------------------	---	--

4	Специальная физическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Технико-тактическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

6	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

8	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по

технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам баскетбола и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм учащихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав учащихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм учащихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

В начале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы учащиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер - преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры - преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение учащихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер - преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-эпидемиологического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством учащихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация учащихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма учащихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у учащихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее

совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у учащихся.

3. Обучение учащихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка учащихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение учащимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента учащихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные

сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону. Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренерапреподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому.

При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность.

Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу.

Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы

является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Учащихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности:

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами баскетбола в

спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;

- занятия по баскетболу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый учащийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по баскетболу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися тренер - преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен

обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор- составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.
3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
4. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
5. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. МоскваСмоленск, 2011.
7. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
8. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
9. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
10. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Список литературы для детей:

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Перечень интернет ресурсов:

- 1.Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru
- 2.Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>
- 3.Российская Федерация баскетбола - www.basket.ru

Приложение 1.

Вопросы, на которые отвечают учащиеся по блоку теории.

Блок	Вопросы
История развития баскетбола	В каком году был изобретён баскетбол? Кто придумал баскетбол? Как с английского переводится «баскетбол»? Когда были включены мужские соревнования по баскетболу в программу Олимпийских игр? Масса баскетбольного мяча?
Правила игры баскетбол	Какие основные правила игры в баскетбол? Как правильно называются линии разметки на площадке? Размеры площадки? Жесты судей.
Гигиенические основы режима труда и отдыха	Правила личной гигиены. Режим дня
Особенности подготовки юных спортсменов	Особенности подготовки спортсмена. Гигиена тела.
Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	Причины инфекционных заболеваний у спортсменов.
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Основы правильного питания.
Восстановительные мероприятия в спорте.	Способы отдыха и расслабления мышц после тренировки.
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.	Как часто нужно проходить врачебный контроль и для чего?
Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Объективные и субъективные методы самоконтроля спортсмена.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Какие частые травмы у баскетболистов, почему? Действия при несчастных случаях/травмах на тренировках.
--	---

Приложение 2.

№	Тесты	класс	результативность					
			отлично		хорошо		удовлетвл	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоя к (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	5-6	10	11	10, 5	11,5	11	11
		7	8,8	9, 8	9,0	10	9, 3	10,3
		8	8,5	9, 5	8,8	9,7	9, 0	10
		9	8,4	9, 4	8,7	9,6	9, 0	10
2.	Челночный	5-	8,6	9,	8,9	9,2	9,	9,4
	3х10 с ведением мяча (сек).	6		0			2	
		7	8,3	8, 6	8,5	8,8	8, 8	9,0
		8	8,1	8, 5	8,4	8,7	8, 7	9,0
		9	8,0	8, 4	8,3	8,6	8, 6	9,0

Приложение 3.

№	Тесты	класс	результативность					
			отлично		хорошо		удовлетворит.	
			м	д	м	д	м	д

1.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
2.	Бросок в кольцо после ведения мяча из-под кольца (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
3.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

Приложение 4.

Памятка по укреплению голеностопного сустава	
Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 минуты. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75 градусов).	
Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнёра. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.	

Для коленного сустава полезны вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Приложение 6.

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы ОФП и СФП	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 метров*** (не более 4,0 с)	Бег на 20 метров (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10 с)	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места* (не менее 180 м)	Прыжок в длину с места (не менее 160 м)
	Прыжок вверх с места** со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Челночный бег**** 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м***** (не более 2,05 мин)	Бег 600 м (не более 2,05 мин)

* Прыжок в длину с места (для всех этапов подготовки). Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

** Прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов подготовки). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

***Бег на 20 м (для всех этапов подготовки). Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

****Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта, по

сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

***** Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.