

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования

«Спортивная школа «ЧЕМПИОН» Почепского района»

«Согласовано»

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН»
Почепского района»

18.04. 2023г. Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «СШ
«ЧЕМПИОН» Почепского района»
Халютин И.С.
2023г. приказ № 87



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст занимающихся: 7-18 лет

Программу разработали:

Заместитель директора по УВР Касацкий В.В.

Тренер-преподаватель по баскетболу Баранов В.В.

г.Почеп 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
<hr/>	
1. Учебный план.....	6
2. Содержание программы.....	8
3. Календарный учебный график.....	20
4. Условия реализации программы.....	21
5. Список используемой литературы.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Для баскетбола характерны разнообразные движения — ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом возрастным принципом комплектования групп и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Актуальность программы заключается в том, что баскетбол — популярный вид спорта, объем социального заказа на обучение баскетболу увеличивается. Многообразие физических упражнений, используемых для подготовки юных баскетболистов, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, закладывая основу для развития двигательных способностей и привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Новизна данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель программы

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории баскетбола, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

Критериями успешного освоения программы обучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности: прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 7 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься баскетболом.

Краткая характеристика программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения	Продолжительность обучения по программе	Форма обучения	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (академич. час)
92	1 год	очная	5 / 20	2	1/2	2

Формой организации образовательного процесса является - тренировочное занятие.

Основными методами обучения являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

Основными показателями выполнения требований программы по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

Формами подведения итогов являются: контрольные испытания, тесты.
Подведение итогов реализации программы -

участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнении контрольных нормативов.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по баскетболу;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределения учебного материала в учебном году

Учебный план подготовки юных баскетболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного СШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Теоретическая подготовка	8-9
2.	Общая физическая подготовка	30-40
3.	Специальная физическая подготовка	20-30
4.	Техническая подготовка	20-40

1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	8	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	32	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	30	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	10	Сдача контрольных нормативов
5	Контрольные испытания	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	8	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	Всего часов:	92	

1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Сначала преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники баскетбола и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие баскетбола. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных баскетболистов и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы										Всего за год
	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	8
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	32
Специальная физическая подготовка СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

Участие в соревнованиях	-	1	-	1	1	1	2	1	1	-	8
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов											
тренировочной нагрузки	9	10	8	10	8	9	10	10	11	7	92

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления.

Дидактические принципы используемые педагогом.

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели,	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
физические качества											
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

П
ри
пла
нир
ова
ни
и
сод
ер

жания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, та и биологический) и **сенситивные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей баскетболистов.

Обучение основам техники баскетбола происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
2.	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.	История развития баскетбола на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития баскетбола.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря
4.	Режим для обучающихся, занимающихся спортом.	Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных баскетболистов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.
5	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

тренировочного занятия.	
-------------------------	--

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **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; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного

мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание

после

кувырков,

поворотов.

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

в

бадминтон.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол,).

2.3 Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.4 Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.

Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

Повороты вперед, назад.

Ловля двумя руками на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.

Ловля одной рукой на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.

Передача двумя руками сверху, плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу

(с отскоком), с места, в движении, прыжке.

Передача одной рукой сверху, от головы, плеча (с отскоком), снизу

(с отскоком), с места (с отскоком), в движении, прыжке.

Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением направления, изменением скорости, поворотом и переводом мяча, переводом под ногой, за спиной, использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.

Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

Броски в корзину одной рукой от плеча, снизу, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.

Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.

Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

- Передай мяч и выходи.
- Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон.

~~- Наведение на двух игроков.~~

- Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападение через центрального, нападение без центрального.

- Игра в численном большинстве, в меньшинстве.

Тактика защиты.

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

- Подстраховку, переключение, проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.

- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.

- Игра в большинстве и в меньшинстве.

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

- Подстраховка, переключение, проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.

- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.

- Игра в большинстве и меньшинстве.

2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

2.5.1. Контрольные нормативные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
 - Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

ДЕВУШКИ

№ /п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	5	3	4	5	6	8	10	12	14	16	16
		4	2	3	4	4	5	8	10	12	14	14
		3	1	2	2	3	3	5	6	8	10	10

ЮНОШИ

№ /п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	140	140	150	150	160	170	180	190	200	210
		4	130	130	140	140	150	160	170	180	190	200
		3	120	120	130	130	140	150	160	160	180	190
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
4	Подтягивание	5	2	3	4	5	6	8	9	10	12	12
		4	1	2	3	3	4	6	7	7	8	8
		3	1	1	1	2	2	3	4	5	6	6

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.01	31.12	46	92	1/2 уч. часа

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие.

Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;
- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;
- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором СШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

- спортивно-оздоровительный этап – 1/2 занятия.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района». Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: спортивный зал; стадион; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

4.2. Информационно-методические условия реализации программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в СШ – это система взаимодействия заместителя директора по УВР с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
- дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
- консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации образовательного процесса используются **дистанционные образовательные технологии**: размещение материалов на сайте МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района», использование сети интернет.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

- ~~1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. /~~
С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2010. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2010. - 352 с.
10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2010. -144 с.

Список литературы для обучающихся, родителей

1. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2010. - 352 с.