

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Ставропольский.
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:
на заседании методического совета
Протокол № 1
« 01 » августа 2024г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
_____/ В.П.Казаева
« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол
«Баскетбольная лига - Kids» для детей с 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:
Старший тренер-преподаватель - Яконов Д.И.
Инструктор-методист - Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:

Долгова Н.Б.
Куликова В.В.
Юков А.М.
Гаер Ю.А.
Бирюкова О.Г.
Яконов Д.И.
Рыльцов В.П.

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол «Баскетбольная лига - Kids» для детей с 5 до 7 лет», (далее -Программа)

разработана на основании нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «об образовании в РФ»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ постановление правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-Р;

Приказ Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минобрнауки РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. №41г. «об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. (утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

На основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по виду спорта: баскетбол.

1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Актуальной, как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения здоровья детей и подростков. В соответствии с программой «Развитие физической культуры и спорта» в Самарской области на период до 2030 года, доля систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна составлять к 2030 году среди обучающихся – 80-90%.

Данная Программа предусматривает развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии и спортивном совершенствовании. Формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, патриотизм, конкурентоспособность, учит

обучающихся творчески мыслить и находить нестандартные решения в соревновательной деятельности, умение ставить и достигать поставленные цели, вести диалог и работать в команде.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям в избранном виде спорта и организации спортивного досуга, сформировать активную гражданскую позицию и пропагандировать здоровый образ жизни.

В дополнительном образовании детей познавательная активность личности входит в сферу разнообразных социальных практик. Обучающиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. Дополнительное образование – это не только подготовка к жизни или освоение основ будущей профессии, но и основ непрерывного процесса саморазвития и физического самосовершенствования человека. ДЮСШ призваны организовать спортивный досуг детей и подростков, способствовать привитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Согласно концепции, развития дополнительного образования одним из принципов реализации дополнительной общеразвивающей программы является разноуровневость. Программа предоставляет возможность всем обучающимся заниматься по ней, независимо от способностей и уровня общего развития.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся к физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, организация их досуговой деятельности с 5-ти летнего возраста.

Задачи:

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и баскетболом;
- Освоение и совершенствование двигательных качеств, овладение тактическими и техническими навыками в избранном виде спорта;
- Выявление творчески одаренных детей, обладающих универсальными физическими двигательными способностями и способствовать их раскрытию в избранном виде спорта;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Всесторонне гармоничное развитие личности, воспитание патриотизма, формирование общей культуры школьника через физическую культуру и спорт;
- Укрепление спортивной материально-технической базы: приобретение спортивной экипировки и инвентарь;
- Профилактика наркомании, алкоголизма и курения средствами физической культуры и спорта.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения юных баскетболистов. Она предполагает реализацию параллельных процессов, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает в зависимости от периодов подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, включения в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2 НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизной данной программы, является то, что она построена по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности. Разноуровневость – соблюдение при разработке и реализации программы принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания.

Основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и творчества; принцип взаимосвязи спортивного воспитания и физической подготовки, способствует развитию гражданской активности обучающихся, дает им возможность участвовать в соревновательной деятельности. В свою очередь физическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, патриотизма, трудолюбия.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней. Каждый из уровней предполагает универсальную доступность для обучающихся с любым уровнем физического и психического развития. Каждый уровень отражает: уровень физического развития, мотивированность, уровень психического развития и уровень владения теми или иными навыками, соответствующими баскетболу.

Программа позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по возрастным данным, полу, физическому развитию и спортивному совершенствованию (согласно периодам подготовки). ***Программа состоит из трех модулей: начально-ознакомительный, основной — вспомогательный и углубленный.***

В процессе многолетней подготовки необходимо придерживаться рационального планирования и учета нагрузки на каждом из возрастных этапов:

- переход от обще подготовительных средств к более специализированным средствам;
- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий;
- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;
- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- увеличение в процессе обучения и тренировочного занятия объема соревновательных упражнений и соревнований.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Срок реализации данной программы – 3 год, с 2024 по 2026 год

Возраст: с 5 до 7 лет.

Вид программы – общеразвивающая физкультурно- спортивная.

Программа имеет модули обучения:

При 46 неделях обучения два модуля:

1 модуль начально-ознакомительный с 1 сентября по 31 декабря

2 модуль основной вспомогательный с 1 января по 31 мая

Общая нагрузка составляет - 184 часа при нагрузке 3,5 часов в неделю;

При 52 неделях обучения три модуля:

1 модуль начально-ознакомительный с 1 сентября по 31 декабря

2 модуль основной вспомогательный с 1 января по 31 мая

3 модуль углубленный с 1 июня по 31 августа

Общая нагрузка составляет - 208 часов при нагрузке в 3,5 часа в неделю.

Режим занятий:

- обучающиеся занимаются три или два раза в неделю в течение двух академических часов или одного академического часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия - 40 - 45 минут.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий (юноши и девушки) не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2024-2025 год.

Этап подготовки и СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32
4	Техническая, тактическая	18	18

	подготовка		
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12
6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,

Ознакомительный этап обучения по модулям,

для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18
6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	208

**Календарный план занятий на 2024 -2025 учебный год
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия	
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2	
		2	Теория (ТЕМА № 1, №2, №3, №4, №5) ОФП (ТЕМА №4, №8)	2	
	2	1	ОФП (ТЕМА №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП (ТЕМА №2, ТЕМА №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	3	1	ОФП (ТЕМА №8, №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
	4	1	ОФП (ТЕМА №3, №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2	
	5	1	ОФП (ТЕМА №4, №8),	2	
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2	
	октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
			2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		7	1	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
			2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2

	8	1	ОФП(Тема №3, №5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №4, №8), ТПП (ТЕМА №4)	2
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП (ТЕМА №1), ОФП (ТЕМА №6), СФП (ТЕМА №4, №8)	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1,№5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,Т№8) СФП №4, №8 ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6, №8) СФП №4, ТПП №3	2

декабрь	16	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №2, №6) ТТП №4	2	
	17	1	ОФП(Тема №8,№2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП	2	
	18	1	Прохождение мед. Комиссии.	2	
		2	Соревнования	2	
	19	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №7, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, №8 ТТП №4	2	
	январь	20	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, №8 ТТП №4	2
			2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8)	2
21		1	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ТТП, Теория тема № 2,5.	2	
22		1	ОФП(Тема №1,ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №3,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
23		1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ТТП, ОФП(Тема №4,ТЕМА №8)	2	
	24	1	ОФП(Тема №3)	2	

февраль			СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4		
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2	
	25	1	ОФП(Тема №2, №6)	2	
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	26	1	Соревнования	2	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
		2	ТТП № 3,4	2	
	март	28	1	Теория тема № 3,5.	2
			2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5, №9)	2
29		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
30		1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №4, №8) ТТП (ТЕМА №4)	2	
31		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
32		1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №4, №8) ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, №5) СФП (ТЕМА №7, №8)	2	

апрель	33	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6)	2	
	34	1	ОФП(Тема №8,ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №1,ТЕМА №5)	2	
	35	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	36	1	ТТП№3 Теория тема № 2,3.	2	
		2	Прохождение мед. Комиссии	2	
май	37	1	ТТП №2		
		2	Соревнования	2	
	38	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТТП№4	2	
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2	
	39	1	ОФП(Тема №8,ТЕМА №2)	2	
		2	ОФП(Тема №1,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	40	1	ОФП(Тема №3,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТТП№2	2	
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
	июнь	41	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2

		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	43	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТПП №3,4, ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
июль	45	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	
	47	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	48	1	Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2

			ТТП №4		
Август	49	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	50	1	ОФП(Тема №3, №4, №5) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	Соревнования	2	
		2	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года.		
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ОФП (Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	
1	Теория	Тема №1: История игры баскетбол	13
		Тема №2: Правила игры баскетбол	
		Тема №3: Судейство игры баскетбол	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, баскетболе.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в баскетболе	
2	Общая физическая	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78

	подготовка (ОФП)	<p>ТЕМА №2: Упражнения на силу</p> <p>ТЕМА №3: Упражнения на скорость</p> <p>ТЕМА №4: Упражнения на координацию</p> <p>ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах</p> <p>ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем</p> <p>ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.</p> <p>ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота(пресс)</p>	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	<p>ТЕМА №1:Упражнения на прыгучисть</p> <p>ТЕМА №2:Управления необходимые для броска с места</p> <p>ТЕМА №3:Управления для развития ловкости при приеме мяча.</p> <p>ТЕМА №4:Управления для развития ловкости при передачи мяча.</p> <p>ТЕМА №5:Управления для развития ловкости при остановках.</p> <p>ТЕМА №6:Управления для развития броска в движении.</p> <p>ТЕМА №7:Управления для развития специальной выносливости.</p> <p>ТЕМА № 8 Игровая тренировка.</p>	54
4	Тактическая подготовка (ТТП)	<p>ТЕМА №1: Действия в атаке.</p> <p>ТЕМА №2: Действия в обороне.</p> <p>ТЕМА №3: Переход в контатаку.</p> <p>ТЕМА №4: Прессинг, игра оди в один.</p>	40
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	<p>Участие в школьных соревнованиях.</p> <p>Участие в районных соревнованиях.</p> <p>Участие в областных соревнованиях.</p>	18

		Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	
		Контрольные испытания, тестирование.	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и ввремя уч.тренин. Сборов.	5
Всего			208

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Организация учебно-тренировочной деятельности характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на учебно-тренировочные занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах всех сторон – администрации, детей, родителей, тренеров-преподавателей;
- психологическая атмосфера носит неформальный, комфортный характер, не регламентируется стандартами;
- допускается переход обучающегося в течении года из одной группы в другую (другое отделение) по возрастному принципу и уровню физического развития и подготовки;
- каждый ребенок имеет право заниматься в нескольких отделениях, менять их.

При работе с группами педагог систематизирует уже имеющиеся знания и умения, составляет рабочую программу работы, от которой он и будет «отталкиваться» в учебном процессе.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ, выполнение упражнения по частям, затем в целом. Отработка упражнений проводится под контролем помощи педагога.

При организации занятия важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

Применяемые методы: словесный, наглядный, практический, идеомоторной тренировки, музыкальный и другие.

Применяемые формы проведения занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, беседы, работа с иллюстративным материалом, подбор упражнений, индивидуальные консультации в рамках занятия и вне занятия, собеседование с обучающимися и родителями, круглые столы, просмотр видеороликов, соревнования.

Формы организации деятельности: по группам, в парах, индивидуально, или всем составом. Применяются различные варианты индивидуализации и дифференциации обучения:

- комплектовании учебных групп по возрастному и гендерному принципу;
- внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;
- индивидуальное обучение по индивидуальным планам;
- обучение в парах (для единоборств).

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Зачеты, тестирования.
- Соревнования, конкурсы, викторины.

Работа с родителями. Педагог проводит с родителями индивидуальные консультации, собеседования с целью достижения положительных результатов в обучении их детей. Оказание ими необходимой помощи при выполнении домашнего задания. Привлечение родителей для подвоза обучающихся на спортивные мероприятия, соревнования, проведению спортивных праздников. Оказание благотворительной помощи в приобретении инвентаря, оборудования, экипировки.

Основные показатели работы:

- результаты освоения обучающимися программы, положительная динамика прироста индивидуальных показателей по физической, технической, тактической, теоретической и игровой подготовке;
- результаты выполнения тестовых заданий и упражнений, мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- выступления обучающегося в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях;
- положительная динамика выступления обучающихся в соревнованиях.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных показателях обучающегося, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Формы оценки результативности:

- Мониторинг двигательной подготовленности обучающихся, согласно индивидуального физического развития 2 раза в год, результаты выполнения тестовых упражнений;
- базовое тестирование по виду спорта;
- педагогическое наблюдение;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного ранга.

Структурирование учебного материала Программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему содержание постепенно

усложняется и расширяется за счет обогащения новыми двигательными действиями, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики избранного вида спорта. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Построение годичного цикла подготовки обучающихся является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями приобретения спортивной формы.

В определенной мере структура годичного цикла связана со спецификой подготовки в баскетболе.

При построении годичного цикла изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера.

Ознакомительный этап включает в себя весь период занятий, обучающихся в ДЮСШ. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс обучения начинается с сентября и заканчивается 31 мая (при 46 неделях) и 31 августа (при 52 неделях).

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом и развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения являться набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них стойкого интереса к систематическим занятиям, а также всестороннее гармоническое развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики (избранного вида спорта).

Распределение программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по мезо циклам с последующим определением структуры

содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный (мезо) цикл.

Определение структуры и содержания годовых циклов на первой и второй ступенях предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Соответственно изменяется и объем двигательной нагрузки, тренировочной и соревновательной. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной подготовки. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Роль комплекса ВФСК ГТО в системе физического воспитания России. История развития комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО для разных возрастных ступеней.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения вида спорта в России и на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий в баскетболе и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд в баскетболе на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Баня.

Профилактика травматизма и заболеваемости в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ – тест. Уровень физического развития в баскетболе. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Основы технической и тактической подготовки.

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике и тактики баскетбола. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. Основные сведения о технике баскетбола. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований (избранного вида спорта) на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований баскетбола. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья

соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Официальные правила соревнований.

3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренеров. Воспитательную работу планировать с учетом возраста, пола, и спортивной подготовленности обучающихся.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в группе.

2. Воспитательные задачи:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование норм общественного поведения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия и средства восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных - микро, - мезо – и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочном процессе могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают не только начального уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу, после тренировочного занятия, соревнования, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день, после микроцикла соревнований, после макроцикла соревнований, перманентно.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОТРЯДАХ, ЛАГЕРЯХ.

Летние спортивные отряды, лагеря являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Именно в них возможно проведение 2- разовых тренировок в день.

Задачи.

- Всестороннее развитие физических качеств.
- Расширение технического арсенала.
- Совершенствование тактических взаимодействий.
- Реализация достигнутого потенциала физической и технической подготовленности.

Соотношение различных видов подготовки:

- Физическая подготовка – 35% (СФП – 20%);
- техническая подготовка – 35% (индивидуальная работа – 25%);
- тактическая подготовка – 10%;
- игровая подготовка – 20% (для игровых видов спорта).

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

3.5. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

В целях объективного определения уровня физической подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование. Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится не менее 3 раз в год (сентябрь, декабрь-январь, май-июнь).

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года - с целью определения степени достижения результатов обучения у обучающихся и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения.

Тестирование проводится по общей, специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как обучающиеся овладевают техническими и тактическими приемами. Учитываются итоги выступления обучающихся в соревнованиях различного уровня.

На основе текущего контроля и освоение обучающимися тактических и технических элементов вносятся корректировки в учебно-тренировочный процесс.

3.6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Профилактика травматизма всегда являлась основной задачей тренировочного процесса. Основные причины-локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

При организации профилактических мероприятий по технике безопасности при проведении тренировочного процесса следует руководствоваться нормативными документами:

1. Письмом Минобрнауки от 18.10.2013г. № ВК – 710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

2. Письмом Правительства Российской Федерации от 30.12.2017г. № ВМ-П12-8838.

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Постановления от 04.07.2014г. № 41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 27.11.2015г. № 08-2228 Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях РФ.

5. Сертификат спортивных ворот согласно ГОСТа Р 55664-2013, 65-2013, 66-2013 и методическими рекомендациями.

6. Инструкциями по технике безопасности по видам спорта, разработанными структурным подразделением.

3.7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

На основании договора о сотрудничестве и совместной деятельности учебно-тренировочный процесс по баскетболу проводится в населенных пунктах Ставропольского района, используется материально-техническая база средних общеобразовательных школ, ФОК м.р.Ставропольский, многофункциональных универсальных площадок поселений Ставропольского района. Имеется спортивный инвентарь: баскетбольные мячи тренировочные и соревновательные, фишки, стойки, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Вся спортивно-материальная база соответствует нормам СанПиНа.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Баскетбол (от англ. «баскет» - «корзина» и «бол» - «мяч») – спортивная игра двух команд, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил. Суть баскетбольной игры состоит в том, что игроки двух соревнующихся команд, соблюдая правила, стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая одновременно от его бросков свою корзину.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

2. *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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и маха 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.

3. *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.

4. *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).

5. *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 перекаладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

6. *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.

7. *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, за спину); на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. *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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

10. *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 другие), «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.

11. *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, прохождением дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различного положения (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).

2. *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение 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.

3. *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 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.

4. *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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. *Передвижение.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. *Скоростное ведение.*

3. *Передача мяча.* Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику левой рукой и т.д.

4. *Броски с дистанции.* Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки – первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

2. *Прыжок с доставанием.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. 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.

3. *Бег 40 с.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. *Бег 300 м, 600 м. или тест Купера.*

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300м Бег 600 м Тест Купера	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
СОГ	Первый год	160	155	30	28	4,2	4,5	6,4	6,5	2,16	1,20
	Второй год	170	165	35	32	4	4,1	6,1	6,3	2,09	1,18
	Третий год	180	175	38	36	3,7	3,9	6	6,1	2,03	1,15

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/- М.: Советский спорт, 2009.-100с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Гиссен, Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
8. Железняк, Ю.Д., Портнова, Ю.М. Спортивные игры – М., 2015.
9. Каргина, З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. Москва, «Школьная Пресса», 2006.
10. Космина, И.П., Паршиков, А.П., Пузырь, Ю.П. Спорт в школе. - М.: Советский спорт, 2009. - 256 с.

11. Кузнецов, В.С., Колодинский, Г.А., Внеурочная деятельность. Баскетбол. - М.: «Просвещение», 2011.
12. Львова, Ю. Преображенский, И. Баскетбол в школе, – М.: Физкультура и спорт, 2009.
13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
14. Менхин, Ю.В., Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: «СпортАкадемПресс» «Физкультура и спорт», 2009.
15. Портнова, Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры – М., 2013.
16. Родиченко, В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. -19-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2011. -144с.: ил.
17. Стонкус, С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М.: «Физкультура и спорт», 2008.
18. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2017.
19. Шмаков, С.А. Лето. М.: NB Магистр, 2013. – 144 с.
20. Штейнбаха, В.Л. Детская олимпийская энциклопедия – М.,2008. – 256с.
21. Яковлев, В.Г., Ратников, В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 2007. – 143 с. с ил.