

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 - Master» для юношей и девушек с 15 до 18 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., Гаер Ю.А.,
Минибаев Ж.Д., Кобенко Д.И.,
Юков А.М.
Яконов Д.И.

2024г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол «Баскетбольная лига - Master» для юношей и девушек с 15 до 18 лет, (далее -Программа).

Программа разработана на основании нормативных документов и на основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по виду спорта баскетбол:

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);

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие

во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями проживания школьников. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для физического и творческого созревания, раскрытие личностного потенциала каждого ребенка с 15 до 18 лет посредством спортивной игры баскетбол. Наиболее яркое соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники

упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуально- психологический подход на протяжении всего времени обучения, который и обуславливает задачи программы.

Основными задачами являются:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения тренер-преподаватель формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса предполагающей интеграции основного и дополнительного образования;
- культур сообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются следующие методы:

- **объяснительно-иллюстративный** (используется при объяснении нового материала);
- **репродуктивный** (воспроизведение полученной информации);
- **исследовательский** (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- **соревновательный** (использование упражнений в соревновательной форме);
- **игровой** (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **ИТОГОВЫЙ**, проводимый после завершения всей учебной программы.

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

Продолжительность программы:

программа рассчитана продолжительностью на период обучения 3 года
(2024г., 2025 г., 2026 год).

Возраст рассчитанный на программу с 15 до 18 лет для юношей и девушек.

Учебный план составляет:

184 час из расчета 3,5 -4 часа неделю (за 46 недель учебного времени);

208 часа из расчета 3,5-4 часа в неделю (за 52 недели с учетом каникулярного времени)
согласно годовому календарному учебному плану СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский).

На этапе совершенствования минимальное количество человек в группе 10 человек,
максимальное 15 человек. Это обусловлено тем, что занятия проводятся с индивидуально-
групповой стилистикой преподавания. При этом неизбежными являются занятия в
смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической
подготовки учеников.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,

этап Совершенствования обучения по модулям,

для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	2
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12

6	Медицинское обследование	1	2
7	Количество часов в модуле	68	116
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Вспомогательный-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	2	2	4
4	Тактическая подготовка	24	44	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	18	36	4
6	Медицинское обследование	18	20	1
7	Количество часов в модуле	3	12	24
	Общее количество часов на 52 недели	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 №4,5,7,8),	2	
	2	1	ОФП (Тема №4,№8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП (Тема №2,Т №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, №4) 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 №4, ТПП №4	2	
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, №8, №2) СФП №4, ТПП №4	2	
	ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
			2	Соревнования	2
12		1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП (Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
13		1	ТПП №1, Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2	
14	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2		

			СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	
		2	ОФП(Тема №4,№8, №6) СФП №4, 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,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) ТПП №4	2
	17	1	ОФП(Тема №8,ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №8,ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТПП	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТПП	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №7, ТПП №4	2
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2

январь	20	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТПП, 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	ТПП, ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	26	1	Соревнования	2
		2	ТПП № 3,4	2
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2

		2	Соревнования	2	
март	28	1	Теория тема № 3,5.	2	
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	29	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	30	1	ОФП(Тема №3,ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
	31	1	Соревнования	2	
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №4) ТТП (ТЕМА №4)	2	
	32	1	Соревнования	2	
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	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	ТПП, Теория тема № 2,3.	2
	36	1	Соревнования	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	38	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП	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) ТПП№2	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №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, ТТП №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	ТТП№3,4, ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	47	1	ОФП(Тема №1, №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)	2

			СФП (ТЕМА №2, №4, №7) 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	Соревнования	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	Соревнования	2	
	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	5
		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 подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота(пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1:Упражнения на прыгучисть	58
		ТЕМА №2:Управления необходимые для броска с места	
		ТЕМА №3:Управления для развития ловкости при приеме мяча	
		ТЕМА №4:Управления для развития ловкости при передачи мяча	
		ТЕМА №5:Управления для развития ловкости при остановках	
		ТЕМА №6:Управления для развития броска в движении	
		ТЕМА №7:Управления для развития специальной выносливости	
4	Тактическая подготовка (ТПП)	ТЕМА №1: Действия в атаке	42
		ТЕМА №2: Действия в обороне	

		ТЕМА №3: Переход в контакту	
		ТЕМА №4: Прессинг, игра оди в один	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	17
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортвно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренировочных сборов.	4
Всего			208

Основы знаний о физкультурной деятельности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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.

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.

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.

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.

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.

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 организация 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.

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.

Методическое обеспечение программы

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи

- баскетбольные мячи
 - гимнастические скамейки
 - секундомер
 - скакалки
- 3. Формы проведения занятий:**
- беседа
 - групповое выполнение заданий
 - самостоятельная работа (индивидуальная)
 - спортивные соревнования
 - физкультурные праздники
- 4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**
- репродуктивные
 - наглядные
 - иллюстративные
 - игровые
 - соревновательный
- 5. Новизна и актуальность:**
- творческое развитие обучающихся
 - формирование физической культуры личности
 - сохранение региональных традиций
 - воспитание здорового образа жизни
- 6. Формы подведения итогов годового прохождения обучения:**
- областные, городские, районные соревнования по баскетболу
- 7. Формы проверки полученных знаний, умений и навыков:**
- тематический и визуальный контроль
- 8. Ожидаемые результаты:**
- улучшение технических умений, физических качеств и психо - эмоционального состояния; успешное выступление в соревнованиях по баскетболу на областных, городских уровнях.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;

- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2012, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 2012, N3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2012.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2008г.