МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
_____ О.А. Колясникова
№ 65 б - О от 31.05.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Чуркин А.Н.
тренер-совместитель
по баскетболу

Октябрьский 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности. 3
1.2. Цель этапа подготовки: 4
1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения: 5
1.4. Специфика организации тренировочного процесса. 5
1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий) 6
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы). 7
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 9
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта 9
2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения 11
2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные) 11
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 11
2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 12
III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 14
3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование) 14
3.2. Содержание по разделам подготовки. 17
3.3. Структура занятия и регламент 23
3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные) 23
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств 26
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные) 26
3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района Свердловской области 28
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 28
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля 28
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 32
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 32
6.1. Список литературы 32
6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта 33
6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки 33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;
- Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (ред. от 23.07.2014) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (36 недель).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и

проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно–тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

1.1.Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствую улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но, эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения –бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с

максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

1.2. Цель этапа подготовки:

-создание условий для удовлетворения потребности двигательной активности ребенка через занятия баскетболом;

-сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:

1 год: всестороннее гармоническое развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые); формирование стойкого интереса к занятиям.

2 год: обучение основным приемам техники игры (перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо); начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите; воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

3 год: выполнение нормативных требований по видам подготовки; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом; первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса.

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, конструкции баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

1.6.Компетенции спортсмена (результат освоения программы).

Результатом освоения программы является:

- овладение основами техники игры;
- выполнение спортивного разряда;
- участие в соревнованиях;
- оздоровление в оздоровительном лагере;
- медицинский контроль.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий

обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Владеть:

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1 год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1 год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Сформировать ценностное отношение:

<u>В области воспитания:</u>

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

<u>В области физического воспитания</u>:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;-
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей 5-11 классов и рассчитана на три года обучения.

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
СОГ	До 3 лет	11	15 - 20	25

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная,) %

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 год	11-12	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 год	13-14	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)
3 год	15-17	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов)

Соотношение объемов физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
1.Теоретическая	3	5	4
2.Практическая:			
Общая физическая	25	15	10
Специальная физическая	15	20	20
Техническая	20	20	21
Тактическая	15	15	15
Игровая	9	10	15
Инструкторская и судейская	-	2	2
Соревновательная	6	6	6
Медико-восстановительная	3	3	3
Контрольная	4	4	4

2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки, часы		
	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая	4	8	8
2. Практическая (игровая)	16	20	22
ОФП	30	46	46
СФП	22	50	46
3. Техническая	18	38	40
4. Тактическая	8	32	31
5. Инструкторская и судейская	-	2	3
6. Соревновательная	-	6	6
7. Медико-восстановительная	2	2	2
8. Контрольная	8	12	12
ИТОГО:	**216**	**216**	**216**

2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные)

Показатели	Этап начальной подготовки		
	1 год	**2 год**	**3 год**
Тренировочные	1	1 - 3	1 - 3
Контрольные	1 -3	3 - 5	3 - 5
Основные	1	3	3
ИТОГО:	10	10 - 15	15 - 20

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Этапы, периоды, годичного цикла	Количество недель	**Виды подготовки**										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	**Итого за год, часов**
		Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная, в т.ч. контрольные игры					
			Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Спортивно-оздоровительный этап																
Подготовительный период	14	2	27	28	26	13	13	21	11	10	15	3	-	6	10	**185**
Соревновательный период	18	4	9	18	28	14	14	42	21	21	15	5	23	4	18	**216**
Переходный период	1	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	**62**

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Для СОГ 1 года обучения 6ч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1						
2.Баскетбол в РФ	1				1					
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1					
4.Физиологические основы спортивной тренировки	1		1							
5.Основы техники и тактики баскетбола	3					1	1		1	
6.Правила игры в баскетбол	2							1		1
Итого часов:	**10**									
II.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка	64	7	7	6	7	7	7	9	7	7
2.Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.Техническая подготовка	86	10	10	11	8	10	9	9	10	9
4.Тактическая подготовка	24	2	3	3	2	3	3	2	3	3
5.Игровая, соревновательная подготовка	10	1	1	2	2	2	2			
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Контрольные нормативы	4	2								2
Итого часов:	**206**	24								23
Всего часов:	**216**	**25**	**24**	**25**	**23**	**25**	**24**	**23**	**23**	**24**

Для СОГ 2 года обучения 6ч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2.Баскетбол в РФ	1		1							
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1				
4.Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1		
5.Основы техники и тактики баскетбола	4		1		1		1			1
6.Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1	
Итого часов:	**15**									
II.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка	50	6	6	5	5	5	5	6	6	6
2.Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2
3.Техническая подготовка	74	6	9	9	10	9	8	8	7	8
4.Тактическая подготовка	25	3	3	3	3	2	3	2	3	3
5.Игровая соревновательная подготовка	25	3	2	3	2	3	3	3	3	3
6.Инструкторская и судейская практика	3	-	-	1	-	-	-	1	1	-
7.Контрольные нормативы	4	2								2
Итого часов:	**206**									
Всего часов:	**216**	25	25	24	23	23	23	24	24	25

Для СОГ 3 года обучения 6ч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2.Баскетбол в РФ	1		1							
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1				
4.Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1		
5.Основы техники и тактики баскетбола	4		1		1		1			1
6.Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1	
Итого часов:	**14**									
II.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка	47	5	5	5	5	5	5	6	6	5
2.Специальная физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	3	3	2	2
3.Техническая подготовка	64	5	7	9	9	7	7	7	7	6
4.Тактическая подготовка	29	3	3	3	3	3	3	3	4	4
5.Игровая , соревновательная подготовка	34	4	3	4	4	4	4	4	4	3
6.Инструкторская и судейская практика	4		1			1	1		1	
7.Контрольные нормативы	4	2								2
Итого часов:	**206**									
Всего часов:	**216**	24	24	24	24	24	24	24	25	23

3.2.Содержание по разделам подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Баскетбол в России.

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

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Понятие о процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. 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.

5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: стритбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);

- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),

- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);

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

3. Техническая подготовка.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й год	2-3 год
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчков одной ноги	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+
Передача мяча двумя руками на одном уровне		+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)		+
Передача мяча одной рукой сверху		+

Передача мяча одной рукой от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+
Передача мяча одной рукой (встречные)		+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+
Передача мяча одной рукой (сопровождение)		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом		+
Обводка соперника с изменением высоты отскока		+
Обводка соперника с изменением направления		+
Обводка соперника с изменением скорости		+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		+
Обводка соперника с переводом под ногой		+
Обводка соперника за спиной		+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз		+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке		+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+
Броски в корзину двумя руками (средние)		+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз		+
Броски в корзину одной рукой (добивание)		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+

Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+
Броски в корзину одной рукой (средние)		+
Броски в корзину одной рукой (ближние)		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+

4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1 год	2 – 3 год
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		+
Наведение		+
Пересечение		+
Треугольник		+
Тройка		+
Малая восьмерка		+
Скрестный выход		+
Сдвоенный заслон		+
Наведение на двух игроков		+
Система быстрого прорыва		+
Система эшелонированного прорыва		+
Система нападения через центрового		+
Система нападения без центрового		=
Игра в численном большинстве		+
Игра в меньшинстве		+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Переключение		+
Проскальзывание		+
Групповой отбор мяча		+
Против тройки		+
Против малой восьмерки		+
Против скрестного выхода		+
Против сдвоенного заслона		+
Против наведения на двух		+
Система личной защиты		+
Система зонной защиты		+

Система смешанной защиты		+
Система личного прессинга		+
Система зонного прессинга		+
Игра в большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

5. Игровая, соревновательная подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района, первенства ДЮСШ).

Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

6. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

7. Контрольные нормативы

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. и формы записи. Показатели развития.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

3.3. Структура занятия и регламент

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут.

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия по структуре состоят из вводно-подготовительной части, которая предусматривает подготовку организма занимающихся к основной работе тренировочного занятия.

Основная часть – предусматривает решение основных учебно-тренировочных задач поставленных перед занимающимися на конкретном учебно-тренировочном занятии.

В заключительной части занятия происходит постепенное снижение физической нагрузки на организм занимающихся. Подводятся итоги занятия.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с

поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Соревновательные.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника», «Веселые старты» т.п.). Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

Тренировочный процесс протекает более успешно, если соблюдаются следующие методические правила: изучение нового материала следует проводить в период наибольшей активности занимающихся, на фоне их повышенной работоспособности; к повторению и совершенствованию изученных приёмов и действий целесообразно приступать после изучения нового материала; упражнения должны сменяться в такой последовательности, чтобы мышечные напряжения чередовались с расслаблением, статические усилия с динамическими и т.д.; при развитии физических качеств соблюдать такую последовательность: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения на развитие выносливости; упражнения на точность и координацию движений предшествуют упражнениям, требующим больших или длительных мышечных напряжений.

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

Для более быстрого и качественного формирования двигательного навыка используют различные приёмы, способы, подходы, которые в комплексе составляют методику обучения.

Все **общепедагогические методы** обучения разделяют на три группы: словесные, наглядные и практические, воздействуя таким образом на слуховой, зрительный и двигательный анализаторы. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчёт, указания, команды, оценки техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приёмы, грамотные и понятные, точные и краткие стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ и наглядные пособия: видеомагнитофонные записи, кинограммы, плакаты с рисунками, схемы, таблицы.

Показ – основное средство наглядности. Поэтому так высоки требования к профессиональному владению техникой всех видов игровой деятельности самим педагогом.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение занимающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Все **специальные методы** тренировки разделяют на: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, круговой и игровой.

Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением циклических упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Чаще всего этот метод используют для развития выносливости, выполняя нагрузку с невысокой интенсивностью

Переменный метод предусматривает достаточно длительное выполнение упражнений с переменной, плавно изменяющейся во всём диапазоне интенсивностью – от слабой до максимальной, - без жёсткого дозирования сочетаний нагрузки и отдыха.

Повторный метод заключается в повторном выполнении ускорений, обязательно сильной или максимальной, интенсивностью и регламентированной продолжительностью. Интервал отдыха между повторениями чаще всего определяют по самочувствию занимающегося, чтобы очередное ускорение выполнять именно с заданной интенсивностью.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением дистанции с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными ускорениями или их сериями.

Контрольный метод является средством контроля за уровнем подготовленности и оперативного управления тренировочным процессом в течении годичного цикла. Его используют в процессе многолетней подготовки, включая в комплекс контрольных упражнений на ранних этапах общеподготовительные, а с ростом квалификации все более специализированные упражнения.

Соревновательный метод предусматривает подготовительную направленность соревнований. Этот метод играет важную роль в совершенствовании техники, тактики, приобретении опыта борьбы с различными соперниками.

Круговой метод – это применение комплекса упражнений, каждое из которых выполняют на «станции» при передвижении лыжника по кругу. На каждой «станции» обычно регламентируют продолжительность нагрузки, задают интенсивность и устанавливают интервал отдыха.

Игровой метод предусматривает применение игр, игровых упражнений, которые повышают эмоциональность занятий, увеличивают интерес, развивают потребность и желание дальнейшего совершенствования. Эта форма необходима в работе с юными баскетболистами.

3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района Свердловской области на 2021-2022 г.г.

	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство Камышловского района по бегу в рамках «Осенний кросс» ГТО	Сентябрь	МКОУ Барановская СОШ
3	Всероссийский день бега «Кросс наций – 2021» ГТО	Сентябрь	п. Октябрьский ДЮСШ
4	Всероссийский день ходьбы	октябрь	п. Октябрьский Лыжная база
5	Первенство Камышловского района по ГТО.	октябрь	МКОУ Порошинская СОШ
6	Первенство Камышловского района среди ДОУ в рамках соревнований ГТО	октябрь	МКУ Камышловский ФОК
7	Первенство Камышловского района по баскетболу	ноябрь 1 группа	МКОУ Барановская СОШ
8	Первенство Камышловского района по баскетболу	ноябрь 2 группа	МКОУ Барановская СОШ
11	Первенство Камышловского района по баскетболу	январь	МКОУ Барановская СОШ

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического

развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);

- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки);
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры - первенства школы, района.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала;
- результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель). Контроль подготовленности баскетболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года обучения:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку

двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от

груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Т***ребования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года обучения:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

СОГ **(1 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м	4,5 с	4,7 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0 с	11,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	115 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	24 см	20 см

СОГ **(2 и 3 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м	4,0 с	4,3 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	10,0 с	10,7 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	180 см	160 см

качества	Прыжок вверх с места со взмахом рук	35 см	30 см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	183 м	168 м
	Бег 600 м	1 мин. 55 с	2 мин. 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование и спортивный инвентарь		
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Корзина для мячей	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	15
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч футбольный	штук	5
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
15	Скакалка	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Утяжелитель для ног	комплект	10
18	Утяжелитель для рук	комплект	10
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
20	Манишки (цветные)	штук	18

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2015.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2016.- 100 с.

3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 2015.-60 с.

4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2016

5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2017, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2015.-176 с.Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2015.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов иссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. -Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
12. Баскетбол. Поурочнаяу чебная программа для детско-юношеских Спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
13. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
14. Баскетбол-навыки и упражнения.Краузе, Джерри В. пер. сангл – М. АСТ: Астрель,2006 г.
15. ОсиповР.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.
16. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям.
17. Методические рекомендации. КГПИ имВ.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
18. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов высших педагогический учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки

Министерство Спорта РФ www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
Российская федерация баскетбола www.russiabasket.ru