

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

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

**Задачи:**

1. Образовательные:

- Изучить необходимые понятия и теоретические сведения о физической культуре и спорте.

- Обучать простейшим организационным навыкам игры в баскетбол.

- Сформировать базовые умения для занятий баскетболом.

2. Воспитательных:

- Воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом.

- Воспитать спортивную дисциплину тренировочных занятий, трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями такого вида спорта, как баскетбол.

***Ожидаемые результаты*** выполнения программы:

 - освоение техническими приемами двухсторонней игры;

 - совершенствование техники владения мячом;

 - освоение фундаментальных навыков тактики игры в баскетбол.

Решение задач данной программы позволит подготовить высокомотивированных к занятиям баскетболом детей, готовых к осознанному выбору вида спорта и даст возможность их зачисления на обучение по предпрофессиональным программам, имея базовые, фундаментальные знания, умения и навыки к занятию баскетболом.

***Критериями*** успешности прохождения обучающимися данной программы являются:

* сохранение контингента обучающихся;
* динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

***Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:*** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) 7-18 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом, испытывать физическую нагрузку.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения*** | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения*** | ***Мин./макс. количество детей в группе***  ***(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия***  ***(академич. час)*** |
| 264 | 1 год | очная | 15 / 20 | 6 | 3 | 2 |

***Формой организации образовательного процесса является -*** тренировочное занятие.

***Основными методами обучения являются:***

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3)  соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

4)  словесные методы;

5)  методы наглядного воздействия.

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

***Основными показателями выполнения программных требований*** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях.

***Формами подведения итогов*** являются: контрольные испытания, тесты.

***Подведение итогов реализации программы -***    
участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

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

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

1**.1. Соотношение средств подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теория | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническая подготовка | 20-40 |

**1.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации |
| 1 | Теоретическая подготовка | 26 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 129 | Выполнение норм ГТО |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 75 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 30 |
| 5 | Итоговое занятие | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях | Соревнования согласно календарю спортивно- массовых мероприятий | |
|  | Всего часов: | 264 |  |

**1.3. Распределение программного материала**

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

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

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

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

**Педагогическая целесообразность образовательной программы:** физическая подготовленность обучающихся с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Поэтому программа по баскетболу ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению баскетболу.

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

**Дидактические принципы, используемые педагогом**

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

**Принцип активности**. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью тренер-преподаватель объясняет учащимся важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

**Принцип сознательности** предусматривает воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

**Принцип наглядности.**  При обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание

предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье,

физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

двигательных качеств

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

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

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

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

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

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

**2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическую подготовку проводить в форме бесед, лекций, т. к. она непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

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

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

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.  Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. |
| 2. | История вида спорта. Развитие баскетбола | История зарождения и развития баскетбола как вида спорта. История и развитие баскетбола в России. История баскетбола в регионе, городе. |
| 3. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.  Гигиена одежды и обуви.  Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.  Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. |
| 4. | Правила поведения во время занятий баскетболом. | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на стадионе. |
| 5 | Режим для школьников, занимающихся спортом. | Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.  Режим питания юных баскетболистов. Рекомендации по режиму питания.  Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания. |
| 6 | Самоконтроль | Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.  Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.  Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.  Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.  Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.  Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. |
| 7 | Врачебный контроль | Оказание первой медицинской помощи.  Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).  -Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для футболистов, меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь. |

**2.2. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

- ***Упражнения для шеи и туловища***. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

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

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

- ***Упражнения для развития ловкости***.

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

коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.  
- ***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол,   
- ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- ***Упражнения для развития общей выносливости***. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: футбол, баскетбол.

**2.3 Специальная физическая подготовка.**

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

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

- ***Упражнения для развития игровой ловкости*.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с

выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

**2.4.Технико-тактическая подготовка**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.

Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

Повороты вперед, назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.

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

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

Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.

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

**Тактика нападения**

**-** Выход для получения мяча.

- Выход для отвлечения мяча.

- Розыгрыш мяча.

- Атака корзины.

- Передай мяч и выходи.

- Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон.

- Наведение на двух игроков.

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

- Игра в численном большинстве, в меньшинстве.

Тактика защиты.

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

- Подстраховку, переключение, проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

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

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

- Игра в большинстве и в меньшинстве.

**Тактика защиты**

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

-Подстраховка, переключение, проскальзывание.

-Групповой отбор мяча.

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

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

-Игра в большинстве и меньшинстве.

**2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

Итоговые испытания проходят в виде сдачи норм ГТО. Обучающиеся отделения сдают нормы ГТО в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану.

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения  по программе | Дата окончания обучения  по программе | Всего недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 30.06 | 44 | 264 | 3раза по 2  уч. часа |

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения

(метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 7 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия - 80 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 3 занятия.

***Режим работы в каникулярное время***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО СШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе «Баскетбол» имеются все необходимые материально-технические условия, а именно:

* имеются раздевалки, оборудованный медицинский кабинет, стадион, спортивный зал. Специальная одежда и обувь.

Стадион включён во Всероссийский реестр объектов спорта.

**Основное оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Мяч баскетбольный | шт. | 30 |
| 2 | Доска тактическая | шт. | 1 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 10 |
| 4 | Свисток | шт. | 2 |
| 5 | Секундомер | шт. | 2 |
| 6 | Фишки (конусы) | шт. | 30 |
| 7 | Корзина для мячей | шт. | 4 |
| 8 | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 9 | Насос для накачивания мячей в  комплекте с иглами | шт. | 1 |
| 10 | Скакалки | шт. | 15 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | шт. | 6 |
| 12 | Утяжелитель для ног комплект | шт. | 10 |

**5.2. Информационно-методические условия реализации программы**Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение**.**

**4.2.** **Информационно -** **методическое обеспечение образовательного процесса**

в СШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и

организаторами воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;

- систему информирования, просвещения и обучения кадров;

- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

методическое обеспечение: рабочие программы, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор ,DVD- плеер, мультимедийный проектор;

психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения СШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;

- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;

- видеоматериалы – 14 шт.;

- электронные книги – 14 шт.;

- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО СШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997.

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2006.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2010.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997.

9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2010.

10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

**Аудиовизуальные средства**

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты

технической и тактической подготовки баскетболистов» видео.

2. Игры в тренировке баскетболистов [CD диск].

3. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].