

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ»  
ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32

«Согласовано»

на заседании Педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»

им. В. Фридзона

31 августа 2020 г. Протокол №1

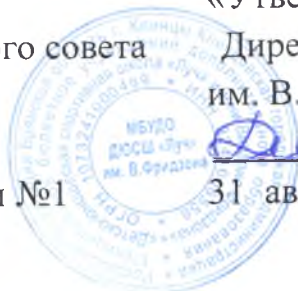
«Утверждаю»,

Директор МБУДО ДЮСШ «Луч»

им. В. Фридзона

 Доманчук О.А.

31 августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**стартовый (ознакомительный) уровень**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст занимающихся:** 7-18 лет

**Программу разработал:**

заместитель директора по УВР Константинова Н. В.

старший инструктор – методист Осипенко И.В.

**Тренеры-преподаватели:** Лапинская Т.К.

Осипенко А.С.

г. Клинцы  
2020г

## 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 здоровьескорректирующей 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. Образовательных:

- 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) 5-18 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.**

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</i>
276	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 ДЮСШ для данной возрастной категории.

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

### 1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

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

### 1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	112	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	72	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	70	Сдача контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	8	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

Всего часов:	276
--------------	-----

### 1.3. Примерный план распределения программного материала

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

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее 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.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	12	13	10	9	10	9	9	8	10	9			112
Специальная физическая подготовка СФП	6	6	6	6	6	6	7	8	8	8	5			72
Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	7	6	7	6			70
Участие в соревнованиях	-	1	-	1	1	1	2	1	1	-				8
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-				4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>			<b>276</b>

## 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 футболу 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 самостоятельного 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 сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель 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 легкоатлетов.

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

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

#### Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	СОГ
1.	Физическая культура и спорт в России, области. История развития баскетбола в России.	1
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1



3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
4.	Профилактика травматизма в спорте. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
5.	Основы техники игры и техническая подготовка .	1
6.	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	1
	Всего часов	8

## **ТЕМЫ**

### **1)Физическая культура и спорт в России, области.**

#### **История развития баскетбола в России.**

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

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

#### **2)Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **3) Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### **4) Профилактика травматизма в спорте.**

#### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **5) Основы техники игры и техническая подготовка .**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### **б) Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.**

Спортивные соревнования, 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 города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

## **2.2. Общая физическая подготовка**

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

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП

способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

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

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

у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

## **Специально-подготовительные упражнения**

### **2.4.Техническая подготовка**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.

Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

Повороты вперед, назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.

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

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

Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.

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

### **2.5.Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

- Выход для получения мяча.
  - Выход для отвлечения мяча.
  - Розыгрыш мяча.
  - Атака корзины.
  - Передай мяч и выходи.
  - Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон.
  - Наведение на двух игроков.
  - Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападение через центрального, нападение без центрального.
  - Игра в численном большинстве, в меньшинстве.
- Тактика защиты.

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- Подстраховку, переключение, проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.
- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
- Игра в большинстве и в меньшинстве.

### **Тактика защиты**

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- Подстраховка, переключение, проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.
- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
- Игра в большинстве и меньшинстве.

## **2.6 Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

## **2.7 Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы баскетболистами

на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

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

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

#### **Время и сроки проведения испытаний:**

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

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

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

Отлично: от 14-15 баллов

Хорошо: от 11-13 баллов

Удовлетворительно: от 9-10 баллов

Неудовлетворительно: от 9 и ниже

#### **ДЕВУШКИ**

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



## ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	2400	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	230	230
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Даты начала и окончания обучения по программе	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов в неделю по программе
<b>Первый год обучения (стартовый уровень)</b>					
1 год	01.09 - 31.08	31.07 – 31.08	46	92	1/2
		<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>	<b>46/92</b>	<b>92 часа</b>

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

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 – 6 дней, согласно расписания.

#### ***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия - 40 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут. Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 1/2 занятия.

#### ***Режим работы в каникулярное время***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «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.

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

в ДЮСШ – 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: планы конспекты занятий, 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 ДЮСШ 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 ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

### **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].

