

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОДИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:

решением педагогического совета
МБУ ДО « ДЮСШ» Родинского района
Протокол от 06.11.2018 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора
МБУ ДО « ДЮСШ» Родинского района
от _____ г. № _____
Директор _____ И.Н. Кузнецова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Разработчик программы: Тренер-преподаватель: Негода Н. С.

Срок реализации программы: 8 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 8-17 лет

с. Родино 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------|
| 1. Пояснительная записка | 1-4 |
| 2. Учебно-тематический план | 7 |
| 3. Содержание учебного материала | 10 |
| 3.1. Теоретическая подготовка | 10 |
| 3.2. Общая физическая подготовка | 10-11 |
| 3.3. Специальная физическая подготовка | 12-13 |
| 3.4. Техническая подготовка | 13-15 |
| 3.5. Тактическая подготовка | 16 |
| 3.6. Инструкторская и судейская практика | 16 |
| 3.7. Система контроля и зачетные требования | 17 |
| 4. Методическое обеспечение программы | 18 |
| 5. Воспитательная работа | 20 |
| 6. Условия реализации программы | 21 |
| 7. Список литературы | 21-22 |

Пояснительная записка

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол является 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 обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
7. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

| Этап подготовки | Возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
|-----------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| СОГ | 8 | 15 | 30 | 6 | Прирост показателей по ОФП |

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 8-17 лет. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях до 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

В спортивно-оздоровительных группах 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 приёмами, 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».

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование - участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

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.

2. Учебно-тематический план

План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе на 36 недель из расчета 6-ти часовой недельной нагрузки

Таблица №2

| Виды подготовки | СОГ |
|-------------------------------------|------------|
| Теоретическая | 4 |
| Общая физическая | 64 |
| Специальная физическая | 30 |
| Техническая подготовка | 42 |
| Тактическая подготовка | 30 |
| Игровая | 30 |
| Контрольные и календарные игры | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | + |
| Контрольные испытания | 4 |
| Всего часов | 216 |

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

Таблица №3

| Средства подготовки | СОГ |
|--|-----------|
| <i>Общая физическая подготовка</i> | <i>30</i> |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | <i>15</i> |

| | |
|-------------------------------|-----------|
| <i>Техническая подготовка</i> | <i>20</i> |
| <i>Тактическая подготовка</i> | <i>15</i> |
| <i>Игровая подготовка</i> | <i>15</i> |
| <i>Соревнования</i> | <i>5</i> |

| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------|--------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| Теоретическая подготовка | 4 | 2 | 2 | | | | | | | |
| ОФП | 64 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| СФП | 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 42 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| Тактическая подготовка | 30 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| Игровая подготовка | 30 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные и календарные игры | 12 | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Контрольные испытания | 4 | | 1 | | 1 | | | | 2 | |
| Всего часов за 36 недель | 216 | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 24 | 24 | 22 |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

Тема 3. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек. **Тема 5.** Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. **Тема 6.** Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 7. Основы техники игры в баскетбол. Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

Тема 8. Спортивные соревнования. Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья -информатор, оператор 24 секунд. **Тема 9.** Учет знаний и умений по безопасности дорожного движения.

3.2. Общая физическая подготовка 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 кувырок, 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.

3.3. 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 голених, 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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.4. Техническая подготовка.

| Приёмы игры | СОГ |
|---|-----|
| 1 | |
| Прыжок толчком двух ног | + |
| Прыжок толчком одной ноги | + |
| Остановка прыжком | + |
| Остановка двумя шагами | + |
| Повороты вперёд | + |
| 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 в 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 | |
| Приёмы игры | |
| 2 | |
| 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 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) | + |
| Приёмы игры | |
| 3 | |
| Передача мяча одной рукой снизу (с откосом) | + |
| 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 (сопровождающие) | + |
| 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 приёмов 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 (добивание) | + |
| 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 | + |

Тактика нападения.

| | |
|---------------------------|---|
| Выход для получения мяча | + |
| Выход для отвлечения мяча | + |
| Розыгрыш мяча | + |
| Атака корзины | + |
| «Передай мяч и выходи» | + |
| Наведение, пересечение. | + |

Тактика защиты.

| | |
|---|---|
| Противодействие получению мяча | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + |
| Противодействие атаки корзины | + |
| Подстраховка | + |
| Система личной защиты | + |

Игровая подготовка: подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «мяч капитану»)

Контрольные игры: игра на одно и на два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1*1, 2*2, 3*3.

3.6. 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.

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.
8. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

9. Вести протокол игры.
10. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
11. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

3.7. Система контроля и зачетные требования

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных баскетболистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Комплекс нормативов для зачисления в группу

| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м. не более 6,4 с. | Бег 30 м не более 6,6 с |
| | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0с) | Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| | | |

| | | |
|----------|---|---|
| качества | (не менее 130 см) | (не более 115 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) | Прыжок в длину с места со взмахом руками (не менее 20 см) |

Для зачисления в группы СО необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

4. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике

игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения

- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

5. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием вновь поступивших в школу;
 проводы выпускников;
 просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 • регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические диспуты и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо

серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

6. Условия реализации программы

- 1 Спортивный зал;
- 2 Баскетбольные кольца и щиты;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект баскетбольных накидок («манишки»);
- 6 Баскетбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Видеоматериалы о баскетболе;
- 13 Секундомер;
- 14 Свисток;
- 15 Правила соревнований по баскетболу

7. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. - 112с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / Александр Авакумович, Ласло Килик и др. - Красноярск: Издательство Поликор, 2017.- 376 с.
3. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015.- 256 с.
4. Книга тренеров NBA : техники, тактики, и тренерские стратегии от гениев баскетбола; (пер. с англ. Н.А. Андрианова, А.А. Рудницкой). – Москва: Издательство «Э», 2017,- 368с.
5. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Издательство Нижневартовского гос. Университета, 2013. – 91с.