Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»
_____ А.А.Демченко

.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке с элементами баскетбола

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32754

Разработчики программы:
Титова Наталья Владимировна,
инструктор-методист МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»
Погоржевский Дмитрий Анатольевич
тренер-преподаватель МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск,2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»……3-22

1.1. Пояснительная записка…….3-6

1.2.Цели и задачи……..6-10

1.3.Планируемый результат……10-11

1.4. Учебный план …….

1.5. Содержание учебного плана ……..……..11-23

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……23-28

2.1.Календарный учебный план ……..……..23-24

2.2. Условия реализации программы…….24-25

2.3. Система контроля……25

2.4Методическое обеспечение программы……27-28

2.5. Требования мер безопасности при занятиях по программе…….

2.6. Перечень информационного обеспечения……29

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования».

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами баскетбола разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Данная программа разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задач не только привлечения детей к здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальность данной программы - в приобщении подрастающего поколения к здоровому образу жизни, создании условий для профессионального самоопределения, укреплении психического и физического здоровья детей. Важно, чтобы дети имели возможность посредством занятий спортом снять эмоциональное напряжение, получаемое в процессе обучения в общеобразовательной школе. В современном мире дети имеют низкий уровень развития двигательных способностей.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста организма, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Для развития детского организма крайне важно движение, ведь именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол в формировании личности ребенка имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Отличительные особенности баскетбола

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение игровой обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Новизна и оригинальность данной программы заключается в том, что она охватывает большое количество желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе обучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Вырабатывается дисциплинированность, воспитывается чувство коллективизма, воля, целеустремленность, укрепляется здоровье. В программе уделяется большое внимание вопросам воспитания здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы

Главная задача учреждения дополнительного образования спортивной направленности заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых, физически и духовно, юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Специфика организации обучения заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по

технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения и тренировки в спортивной школе.

Особенность данной программы – это знакомство не только с баскетболом, но и с другими видами спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, подвижными, другими спортивными играми). Программа предполагает комплексное использование подвижных игр и различных видов спорта с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Педагогическая целесообразность программы. Обучение по программе предусматривает постепенное усвоения материала от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта, всестороннего развития личности посредством формирования физической культуры ребенка.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе 1 год, с общим количеством 276 часов. Программа носит **ознакомительный характер**. На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний).

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучение по Программе рассчитано на детей в возрасте от 6 до 18 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст обучающихся.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 30 человек.

Форма обучения очная. Формы организации деятельности: групповые занятия.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

При онлайн обучении с применением дистанционных образовательных технологий длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

Дистанционные и комбинированные формы в образовательном процессе

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся, ***то есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.***

По дополнительной общеобразовательной программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программе, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей; обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;
- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций. Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. В образовательную деятельность введены формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, ввидео-консультирование, дистанционный прием теста.

В процессе проведения обучения в дистанционном режиме могут быть использованы все основные типы информационных услуг: электронная почта; телеконференции; пересылка данных (FTR- серверы); гипертекстовые среды (WWW – серверы); информационно-поисковые системы; видеоконференции.

Онлайн-сервисы для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https:// zoom.us/ - это платформа для конференций дает бесплатно организовать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров и использованием различных мобильных, настольных и конференцсистем.

Microsoft Teams https://yk.cc/arPMTs

Microsoft Teams – это сервис для связи: видеоконференции, чаты, совместный доступ к документам, он работает в пакете сервисов Office 365.

Сервисы Google https://vk.cc/8BLbIY

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них – веб-приложения, требующие от пользователя только наличие браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте - аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-класс – это бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем. Это образовательный инструмент, который помогает педагогам быстро создавать и управлять учебными заданиями, обеспечивать обратную связь и общаться со своими учебными группами.

Гугл-диск позволяет совместно работать над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube – это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В - контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

https://vk.com@edu-for-distant

Рекомендуется воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех учащихся группы или тематически можно в сообщества. Если сделать его закрытым материалы увидят только пригашенные пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире – например, для вебинара. Трансляцию можно

вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Размещение материалов. В сообществах и на личных страницах можно размещать материалы в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Документы можно скачивать или просматривать прямо в интернете – для этого не потребуются дополнительные программы.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой – до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их большими: одна учебная группа – одна беседа. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram – приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и других социальных сетей.

WhatsApp – популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видео связи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель. Овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств. Формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям по избранному виду спорта с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи:

Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в

жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - умение представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнение упражнений, предназначенных для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами избранного вида спорта, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

2.обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;

3.содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии **с сенситивными периодами**.

1.3. Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

Программа предусматривает последовательное обучение ребенка двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, гимнастическим упражнениям, различным двигательным действиям с мячами. Важными задачами программы является развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости). Большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме. Способствует удовлетворению биологической потребности растущего организма в двигательной деятельности, возможности ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

1.4. Учебный план

Наименование раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Теория**	**Практика**	
Теоретическая подготовка	**44**	44		Опрос
Практическая подготовка	**232**		**232**	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	90		90	контрольные нормативы, текущий контроль

- Техническая подготовка	50		50	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	46		46	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	
Итого:	**276**	**44**	**232**	

1.5. Содержание учебного плана.

Одним из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий не только по баскетболу, но и другим видам спорта является то, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных умений и навыков.

В программе используются упражнения для развития физических качеств: скорости, гибкости, ловкости, силы, выносливости.

Средствами для воспитания физических качеств учащихся на этом этапе являются упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, эстафеты, упражнения на развитие гибкости, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения баскетболиста. **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья обучающихся; развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма. Цель ОФП - гармоничное развитие всех органов и систем обучающихся. Это достигается применением в тренировке широкого круга физических упражнений из разных видов спорта. **Практические занятия.**

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

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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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). 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.

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.

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 песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Туристические походы.

Подвижные игры

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из

убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в баскетболе для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия. Специально-подготовительные

упражнения.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через 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.

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. 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).

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

1. Ведение мяча на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
2. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков
3. Ведение мяча на максимальной скорости от лицевой линии до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ.

1. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага) с ведением мяча одной и другой рукой.
2. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
3. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.
4. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
5. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.
6. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
7. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
8. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50м.
9. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3.Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех - по мячу (если мячей достаточно, то у каждого).

Выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий учащийся.

4. Дети стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут
10. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Специальный комплекс упражнений для развития скорости движения рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.

3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 23 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время - 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с.

Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики избранного вида спорта;
- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки

№ п\п	*Темы*	*Кол-во часов*
1	История развития баскетбола	6
2	Техника безопасности на занятиях баскетболом	8
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых, питание и самоконтроль	7
4	Оказание доврачебной помощи при травмах	6
5	Правила соревнований	10
6	Основные средства восстановления	7
	Всего часов:	**44**

Краткое содержание теоретической части

1. История развития баскетбола. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии баскетбола, об Олимпийских играх. Баскетбол в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития вида спорта. Уровень достижений в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности во время проведения занятий. Поведение на занятии, во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых, питание и самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях баскетболом. Дневник самоконтроля.

4. Оказание доврачебной помощи при травмах. Правила оказания доврачебной помощи при травмах, ушибах и растяжениях.

5. Правила соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, оборудование старта и финиша. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях по баскетболу.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренерупреподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности; - развитие коммуникативных свойств личности; - развитие интеллекта учащегося.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

К числу ***главных методов*** психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности связанны с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения двигательного действия в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий на тренировке;

• трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы, психологический климат в спортивной группе; ***Субъективные*** трудности, связанные с личным переживанием учащимся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением учащегося к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности учащегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта. Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций, страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности. Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у учащегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. Используя различные трудности в учебнотренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. *Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. *Волевое действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный – как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью

в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки учащегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как *ловкость*. Само понятие ловкость характеризуется способностью учащегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающих в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости учащемуся приходится преодолевать много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием *быстроты*. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от учащегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается, прежде всего, *средствами физической подготовки*, так как *развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости* всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

II Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

	Наименование предметных областей	сентябрь				29..09-05.10	октябрь			2710-02.11	ноябрь			24.11-30.11.	декабрь				29.12-04.01	январь			26..01-01.02	февраль			23.02-01.03	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май				июнь				29.06-05.07	июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23		01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15- 21	22-28		06-12	13-20	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**44**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
2	**Практические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**232**
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
2 2''	Техническая подготовка	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	1	**1**	**2**	1	**1**	**1**	1	**2**	**1**	1	1	**2**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	2	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	50
3 2''	Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
4 2''	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
	Итого:	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**276**

	Аттестация																																							2	2							4

2.2. Условия реализации программы Основной формой занятий

являются групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся младшего возраста является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в баскетболе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к баскетболу. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпения, решимости, силы воли в достижении цели, психологической устойчивости, самодисциплины).

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) и итоговый (в виде сдачи контрольных нормативов) контроль.

№ п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, видеоаппаратура	Текущий опрос
	ОФП	Групповые практические	Наглядный, игровой,	Спортивный зал, гимнастические	Текущий зачёт
2		занятия	повторного выполнения	снаряды, мячи.	
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт
4	Тактикотехническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт

Материально-техническое обеспечение программы

Необходимый для реализации программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал или спортивную площадку (с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол);
- помещения для переодевания и душевые;
- спортивное оборудование и инвентарь для вида спорта баскетбол. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в

области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3. Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

В целях поддержания здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся. Цель контроля – планомерное повышение уровня физической и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся. Медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс контрольных упражнений.

Контрольные нормативы ОФП

Мальчики, юноши

№	Контрольные упражнения	возраст												
		6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22
2	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	6	7	8	9	10	10	10	12	14	16	20	20	22
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст												
		6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18
2	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	6	7	8	9	10	10	10	12	12	14	14	16	18
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом рук (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом рук (не менее 20 см)

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончанию учебного года. Результаты сдачи нормативов оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

2.4. Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебнотренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля

Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебнометодической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая физическая подготовка	-учебнотренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; -текущий контроль
Общая и специальная физическая подготовка	-учебнотренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль
Вид спорта	-учебнотренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная	словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы; - текущий контроль;
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебнотренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная	словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы; - текущий контроль;

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно (таблица № 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у учащихся.*** Комплектование групп основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте обучающихся. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система обучения детей требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у учащихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице № 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного результата отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица № 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Баскетбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние;
2 - среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств Юноши (8-13 лет)

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			

Скоростносиловые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девушки (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростносиловые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние; ++

- среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности учащихся. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения учащихся, нужно чаще изменять исходное

положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда учащиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед учащимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Каждый учащийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

2.5. Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой; -готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать учащихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-проводить инструктаж учащихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить за тем, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);
-перед занятием выяснять самочувствие обучающихся;
-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечносвязочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

2.6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
3. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975.-272с. с ил.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.,Физкультура и спорт, 1987., 254 с.
Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.,ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
5.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
6.Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
7.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
8.Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
9.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
10.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
11.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
12.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
13.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
14.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
15.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

Перечень интернет-ресурсов:

http://www.sakh-basket.ru
http://www.dvbasket.ru
http://russiabasket.ru http://pro100basket.ru
http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/fizicheskayapodgotovka-basketbolistov-chast