

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №23
от 28.08.2021 г.
№ 340

**Дополнительная образовательная программа
«Баскетбол»**

Адресат программы: дети 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчик (составитель) программы:
Дариенко Анатолий Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск
2021 г.

Пояснительная записка Информационные материалы о программе

Программа разработана на основе авторской программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», 2004г. авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина. Программы внеурочной деятельности учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-025572-1.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования, разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании», №273 от 29.12.2012г.,

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.

3. Письмом Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к образовательным программам для учреждений дополнительного образования детей».

4. Письмом Министерства образования РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008.

6. Постановлением правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» №662 от 05.08.2013. «Показатели мониторинга (дополнительного образования)» №14, от 15.01.2014.

7. Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (СанПиН 2.4.4.3172-14), утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.

8. Уставом Учреждения МБОУ г. Иркутска СОШ №23 от 13.03.2015.

Направленность программы

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, и предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, по разделу «Баскетбол».

В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Рабочая программа по баскетболу на начальном этапе подготовки соответствует стандарту по всем разделам.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки является выполнение

контрольных нормативов по физической и технической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки рассчитан на полное освоение программного материала на данном этапе обучения, с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

Баскетбол - один из самых популярных игровых видов спорта. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умением пользоваться приобретенными навыками. У учащихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять

физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

а) образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

В основу учебной программы были заложены основополагающие **принципы спортивной подготовки** юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Соблюдены **принципы наглядности, доступности, систематичности.**

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Группам может пополняться учащимися по итогам тестирования.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в данной общеразвивающей программе – 10-12 лет.

Срок освоения программы

1 год

Форма обучения

Очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Обучение проводится в виде групповых занятий.

Комплекс основных характеристик программы

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности: 1 - спортивно-оздоровительный этап (1 года); 2 - этап начальной подготовки (3 года). Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, езда на велотренажере.

Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, и др. Содержание занятий по баскетболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

Объем программы

Общее количество часов, необходимое для освоения программы – 162.

Содержание программы

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной секции (в учебном году). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки детей.

Спортивно-оздоровительного этапа. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу;
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- снов спортивной техники избранного вида спорта.

Этап начальной (предварительной) подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, Ведению мяча, броскам в кольцо и передачам мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений. Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным, для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки.

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

Физическая подготовка для всех возрастных групп.

Обще подготовительные упражнения.

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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 шей и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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 четверо 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 руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика.

Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание

каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20, 25, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (20-50 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине).

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра. 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).

Восстановительные мероприятия и предупреждение травматизма.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное

построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Темы теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

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

Состояние и развитие баскетбола в России.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной тренировки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Фомы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия

выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Теоретическая подготовка в часах (для всех этапов)

приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап		
	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	1
3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1
4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1
5.Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	1

6.Профилактика травматизма в спорте	2	1	1
7.Техника безопасности во время занятий баскетболом	2	2	2
8.Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	1
9.Планирование и контроль подготовки	-	-	1
10.Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1
11.Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1
12.Физические качества и физическая подготовка	1	1	1
13.Спортивные соревнования	1	1	1
14.Правила по мини-баскетболу	1	1	1
15.Правила по баскетболу	-	-	1
16.Официальные правила ФИБА	-	-	-
17.Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2
Всего часов в год	16	15	18

Практическая подготовка
Физическая подготовка
(для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение детей разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики баскетбола.

В занятиях с детьми преимущественно используются упражнения из легкой атлетики, гимнастике, акробатике, подвижные игры, элементов спортивных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, пионербол, ручной мяч, баскетбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа

обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Этапы спортивно-оздоровительной подготовки Техническая подготовка

приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап		
	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
1. Прыжок толчком двух ног	+	+	+
2. Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
3. Остановка прыжком		+	+
4. Остановка двумя шагами		+	+
5. Повороты вперед	+	+	+
6. Повороты назад	+	+	+
7. Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
8. Ловля мяча двумя руками в движении		+	+

9. Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
10. Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
11. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
12. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
13. Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
14. Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+
15. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+
16. передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+
17. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+
18. Передача мяча двумя руками с места	+	+	+
19. Передача мяча двумя руками в движении		+	+
20. Передача мяча одной рукой с места		+	+
21. Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+
22. Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+
23. Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+
24. Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
25. Ведение мяча на месте	+	+	+
26. Ведение мяча по прямой	+	+	+
27. Ведение мяча по дугам	+	+	+
28. Ведение мяча по кругам	+	+	+
29. Ведение мяча зигзагом		+	+
30. Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+
31. Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+
32. Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+	+	+
33. Броски в корзину двумя руками с места		+	+
34. Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
35. Броски в корзину двумя руками (средние)			+

36. Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+
37. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+
38. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+
39. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+
40. Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
41. Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+
42. Броски в корзину одной рукой снизу			+
43. Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
44. Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
45. Броски в корзину одной рукой в прыжке			+
46. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная в защите и нападении, стойка сопровождения в защите, ходьба, бег, перемещение боком (правым, левым), спиной вперед, с изменением направления и скорости; остановка шагом, остановка прыжком; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча на месте, в движении, параллельно полу, с отражением от пола, передачи в парах, группах одного и нескольких мячей, Передачи двумя руками и одной рукой.

3. Броски: с места и в движении; после остановки шагом и прыжком; после ведения с остановкой и в движении; передачи и отскока от щита; штрафной бросок; броски двумя и одной рукой.

4. Ведение мяча: на месте и в движении; одной и двумя руками, с изменением направления и скорости; финты с ведением.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: защитные стойки баскетболиста, сопровождению игрока как владеющего мячом, так и игрокам без мяча.

2. Ловля отскочившего мяча от щита с постановкой спины сопернику, борьба под щитом.

3. Перехват передачи соперника

4. Выбивание, вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап		
	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
1.Выход для получения мяча	+	+	+
2.Выход для отвлечения мяча	+	+	+
3.Розыгрыш мяча	+	+	+
4.Атака корзины	+	+	+
5.«Передай мяч и выходи»	+	+	+
6.Наведение		+	+
7.Пересечение			+
8.Скрестный выход			+
9.Наведение на двух игроков			+
10.Система нападения через центрального			+
11.Игра в численном большинстве			+
12.Игра в меньшинстве			+

Тактика защиты

приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап		
	год обучения		
	1-й	1-й	3-й
1	2	3	4
1.Противодействие получению мяча	+	+	+
2.Противодействие выходу на свободное место		+	+
3.Противодействие розыгрышу мяча			+

4.Противодействие атаке корзины			+
5.Система личной защиты			+
6.Игра в большинстве	+	+	+
7.Игра в меньшинстве	+	+	+

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, бросков, перехватов, ведения мяча (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

4. Подготовительные к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафеты ведением, передачами и бросками по кольцу», «пионербол», мини баскетбол, стрит бол.

5. Учебные игры. Игры по правилам мини баскетбол, стрит бола, баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать основные правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать:**

1. значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
2. правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
3. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
4. наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
7. основное содержание правил соревнований по баскетболу;
8. жесты баскетбольного судьи;

9. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Уметь:

10. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятии по баскетболу;

11. выполнять технические приемы и тактические действия;

12. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;

13. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

14. демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

15. проводить судейство по баскетболу.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Учебно-тематическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном и недельном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения.

Календарный учебный график

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	15	15		<ul style="list-style-type: none">Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1		
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1		
1.4	Влияние физических	1	1		

	упражнений на организм человека.				<p>общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения; • Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми; • Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1		
1.6	Профилактика травматизма в спорте.	2	2		
1.7	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2		
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1		
1.9	Физические качества и физическая подготовка.	1	1		
1.10	Спортивные соревнования.	1	1		
1.11	Правила по мини-баскетболу.	1	1		
1.12	Установка на игру и разбор результатов игры.	2	2		
2	Общая физическая подготовка.	33		33	
2.1	Бег 20, 30, 1000, метров, челночный бег	10		10	
2.2	Броски набивного мяча 1 кг из положения сидя на полу.	4		4	
2.3	Прыжки в длину с места, в движении.	4		4	
2.4	Прыжки толчком двух ног, одной ноги.	7		7	
2.5	Упражнения с различными предметами.	8		8	
3	Основы техники игры в баскетбол.	44		44	
3.1	Повороты вперед,	4		4	

	назад на месте и в движении.			
3.2	Ведение мяча, остановки, развороты.	8		8
3.3	Передача мяча на месте и в движении.	10		10
3.4	Броски в кольцо с места, в движении, двумя, одной рукой.	12		12
3.5	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	10		10
4	Специальная физическая подготовка.	26		26
4.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	8		8
4.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	8		8
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости.	6		6
4.4	Упражнений для развития силы рук и ног.	4		4
5	Правила игры и судейства.	1		1
5.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	1		1
6	Тактика игры в баскетбол.	19		19
6.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	10		10
6.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	9		9
7	Контрольные игры и соревнования.	6		6
7.1	Товарищеские	2		2

	игры.			
7.2	Соревнования между занимающимися в секции.	4		4
8	Индивидуальные занятия со слабыми учащимися или с учащимися пропустившими тренировки по болезни.	18		18
8.1	Индивидуальные занятия по пропущенным темам.	18		18
	Всего:	162	16	146

Аттестация учащихся. Оценочные материалы

Методика проведения контрольных испытаний, включенных в программу Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя - оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

3. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд - определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4.Бег 1000метров - для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1.Бег 20, 30 и 60 м для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

2. Прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3.Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

4.Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

5.Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;
- точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита. Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по возрасту

1	2	3	4	5	6	7
Возраст	Уровень подготовленности					

(лет)	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
8	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
9	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
10	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
11	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
8	18	17-16	15-14	16	14	12-13
9	19	18	17-16	18	15	13-14
10	21	20-19	18	19	16-17	15-14
11	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
Бег 1000м. (мин,сек)						
8	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34	5,50	5,55-6,10	6,15-6,30
9	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
10	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
11	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

1	2	3	4	5	6	7
Возраст	Уровень подготовленности					
(лет)	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
БЕГ 20 м.(с).						
8	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
9	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
10	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7

11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
Прыжок в высоту с места (см.)						
8	25	22-24	18-20	24	22-20	18-20
9	30	30-33	21-25	28	24-26	20-22
10	33	27-33	22-26	33	27-32	26-21
11	38	33-37	28-32	36	31-35	30-26
Бег 60м. (с). - 30 м. (с)						
8	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	5,6	5,7-6,0	6,1-6,5
9	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
Ведение мяча 20м.(с)						
8	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6	11,6	12,0-12,4	12,6-13,2
9	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0	11,4	11,6-12,0	12,2-12,6
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
Штрафные броски (из 10 раз)						
8	-	-	-	-	-	-
9	3	2	1	3	2	1
10	4	3	1	4	2	1
11	5	4	3	4	3	2
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	3	2	1	3	2	1
11	4	3	2	4	3	2
Броски с точек (из 20 раз)						

8	-	-	-	-	-	-
9	3	2	1	3	2	1
10	5	4	3	5	4	3
11	6	5	4	6	5	4

Методические материалы

Основной показатель работы спортивных секции по баскетболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Главная задача заключается в гармоничном развитии физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

1. содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;
3. повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
4. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
5. подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
6. подготовку и выполнение нормативных требований.

В секции волейбола могут заниматься дети в возрасте от 7 до 11 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Формы занятий

7. учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные
8. теоретические занятия
9. просмотр учебных видеофильмов
10. участие в соревнованиях, играх, походах
11. комплекс восстановительных мероприятий

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность ребенка, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с детьми является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности ребенка – итог комплексного влияния многих факторов

социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является ребенок.

В работе обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания детей, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности ребенка. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций, официальное одобрение, награждение спортсменов призами, премиями. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение педагога и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий школы. В воспитательной работе педагога необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться педагогом с учетом возрастного-половых и индивидуальных особенностей ребенка, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающихся. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Ученики воспитывают в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер 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;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;

Психологическое сопровождение

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности ребенка и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при передаче мяча, при ловле, различных видов бросков, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и силой; броски мяча в цель различными способами и с различного расстояния; ведение с различными видами отскоков, с изменением направления и скорости, на месте и в движении. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями обстановки на площадке и перемещениями игроков.

Игра в баскетбол требует от каждого ребенка максимальной скорости реагирования, выбора правильного действия.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у детей комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить обучающихся быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 9); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Убаскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и педагог. Педагог должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на детей успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе; воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства педагога: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание детей на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого педагог использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор педагога с детьми, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Педагогу никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение педагога является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

4. Условия реализации программы

1. баскетбольные щиты с кольцами – 2штуки
2. баскетбольные мячи – 50 штук
3. гимнастическая стенка – 10 пролетов
4. гимнастические скамейки – 6 штук
5. гимнастические маты – 10 штуки
6. скакалки – 25 штук
7. мячи набивные (масса 1 кг) – 15 штук
8. гимнастические коврики – 25 штук.
9. легкоатлетические барьеры – 5 штук.
10. Конусы – 20штук
11. Теннисные мячи – 25штук

12. Волейбольная сетка – 1 штука

13. Мячи для подвижных игр различного диаметра по – 1 штуке.

