

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято
решением Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждена
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»



О.В. Зятькова
2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Составители программы:

Заместитель директора по УВР
Дубровина Ирина Валерьевна

Тренеры-преподаватели
Щербин Виктор Владимирович
Коротков Владимир Анатольевич

Усть-Илимский район, 2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» направлена на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, профессионального самоопределения обучающихся.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Цель программы – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся за счет привлечения их к систематическим занятиям баскетболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

2. Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

3. Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности подрастающего поколения

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы принимают все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей и подростков 8-17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий. Образовательная программа по баскетболу реализуется на 2 уровнях:

- первый, на 39 недель предусматривает 4 - часовой объем тренировочных занятий в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, (академический час 45 минут). Общее количество часов в год - 156.

- второй, на 44 недели, предусматривает 4 - часовой объем тренировочных занятий в неделю. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа, (академический час 45 минут). Общее количество часов в год - 176.

Наполняемость учебной группы. Группа комплектуется в количестве от 15 человек до 25 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Планируемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Формами подведения итогов является сдача и контроль за выполнением нормативов. Оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Показателем освоения программы является участие в контрольных играх и соревновательной деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом. Учебный план по образовательной программе реализуется 39 недель (сентябрь-май) и 44 недели (сентябрь-август) тренировочных занятий.

Учебный план по баскетболу на 39 недель, в часах

№ п/ п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Количество учащихся в группе /15
1	Теоретическая подготовка	4
2	Практическая подготовка	152
3	Общая физическая подготовка	67
4	Специальная физическая подготовка	20
4.1	Техническая подготовка	33
4.2	Тактическая подготовка	14
4.3	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	12
4.4	Участие в соревнованиях	4
4.5	Контрольные и переводные испытания	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		156
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4

Учебный план отделения баскетбола на 44 недели, в часах

№ п/ п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Количество учащихся в группе /15
1	Теоретическая подготовка	4
2	Практическая подготовка	172
3	Общая физическая подготовка	50
4	Специальная физическая подготовка	22
4.1	Техническая подготовка	34
4.2	Тактическая подготовка	25
4.3	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	25
4.4	Участие в соревнованиях	9
4.5	Контрольные и переводные испытания	5
4.6	Инструкторская и судейская практика	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		176
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4

В учебном плане представлены:

- объем максимальных тренировочных нагрузок в неделю;
- минимальная наполняемость групп;
- минимальный возраст зачисления на обучение.

Форма проведения промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Педагогическая целесообразность

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки.

Реализуется через: групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и в нетренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развитие баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Основы спортивного питания

Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч.

баскетболом.

Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Самоконтроль в процессе тренировки. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Основные понятия о врачебном контроле.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

3.2. Общая физическая подготовка

- **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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

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

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

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, ганбол, в теннис настольный

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

3.3. Специальная физическая подготовка:

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

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в 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. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.4. Техническая подготовка

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей

остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

3.5. Тактическая подготовка

Тактика нападения: индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты: индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

3.5. Участие в соревнованиях

Соревновательная подготовка спортивно - оздоровительного этапа обучения решает следующие задачи:

- формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе практикуется участие в товарищеских играх, внутришкольных и районных соревнований.

3.5. 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, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же тактических действий.

5. Учебные игры. Игры по правилам уличного баскетбола, баскетбола 3x3, баскетбола 5x5. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

3.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков

проводится во время образовательного процесса. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (приложение 1)

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

5.2. Организационно-методические подходы к реализации содержания программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности* в тренировочном процессе.

Средства и методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

5.3. Материально технические условия

Для проведения занятий в секции баскетбола имеется оборудование и инвентарь: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, фишки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Прыжок в длину с места

Прыжок вверх с места

Бег 20 метров

Бег 30 м с

Челночный бег 3x10 м

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Бег 300м, 600 метров

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

5.1. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

Физическая подготовка:

Бег 30 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. Результат фиксируется до десятой доли секунды

Инвентарь: секундомер.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Инвентарь: секундомер

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближайшей точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт

идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 20 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

Бег 600 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.
2. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. -М.: ФиС, 2001. – 175 с.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М.: Центр Академия, 2002. – 520 с.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 ./ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.-М.: Центр Академия, 2004. – 102 с.
5. Streetball-omsk. Дриблинг баскетбол видео [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.streetball-omsk.ru/multimedia/video/dribling>
6. ФизкультУРА. Видео уроки по баскетболу [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki/basketball>

Приложение №1 к дополнительной
общеразвивающей программе «Баскетбол»



Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

С.В. Зятькова

«28» августа 2020г.

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2020– 2021 учебный год

I. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09.2020 г; окончание учебного года – 31.08.2021г.

Начало учебных занятий – 01.09.2020 года.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года для штатных тренеров-преподавателей 44 недели тренировочных занятий в условиях спортивной школы и летнего оздоровительного лагеря. Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству - 39 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы.

Этап подготовки	I полугодие	II полугодие	Летние каникулы
СОГ	01.09 - 31.12.2020 г.	02.01 – 31.05.2021 г.	01.06 - 31.08.2021 г.

Этапы образовательного процесса	СОГ
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	44 недели 39 недель
Продолжительность занятия	45 мин.
Окончание учебного года	31 августа 31 мая

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу спортивной подготовки)

Промежуточная и итоговая аттестация - сдача контрольных нормативов – сентябрь - октябрь. Сдача контрольно-переводных нормативов – май.

Каникулы летние - занятия по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.