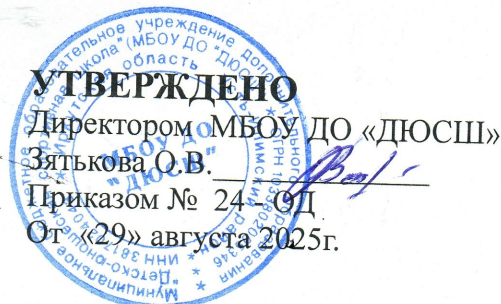


Администрация Усть-Илимского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2025г



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 года (156/176ч.)

Уровень: базовый

физкультурно-спортивной направленности
р.п. Железнодорожный

Автор составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Щербина Лариса Анатольевна
Тренер-преподаватель:
Коротков Владимир Анатольевич

Усть – Илимский муниципальный округ, 2025 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», концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022), постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)», приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Отдела образования Администрации муниципального образования «Усть-Илимский район» от 04.12.2024 № 174 Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Усть-Илимском муниципальном образовании в соответствии с социальным сертификатом.

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 принимаются 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 20 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-июль) 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

- ***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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 вися; 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 вися, 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, гандбол, 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, гандбол.

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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. 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 удлиненным 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 соревнованиях.

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 доле 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 вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней 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>