

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Балахтинского района

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 2
от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ Серов А.К.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**
для учащихся спортивно-оздоровительной группы
(Направленность - физкультурно-спортивная)
(Срок реализации - 1 год)
(Возраст учащихся: 8-16 лет)

Балахтинский район
2021

Образовательная программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы по виду спорта «Баскетбол» (Примерная программа спортивной подготовки «Баскетбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, М.И.Духовный, А.Б. Мацак, С.В.Чернов, А.Б. Саблин. - Москва, 2004)

Авторы программы: Потехин Евгений Иванович, Марьясов Виталий Сергеевич тренеры-преподаватели по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ».

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу рассмотрена и принята на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по баскетболу для учащихся спортивно-оздоровительной группы МУ ДО «ДЮСШ Белгородского района», разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №4;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями 2011г.);
- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) по баскетболу для учащихся спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:

Обучение в рамках образовательной программы состоит в формировании личности учащихся, обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств и укреплении здоровья. Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья детей и подростков. Программа предусматривает частичное использование дистанционных образовательных технологий по разделу Программы «теоретическая подготовка». Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии игровых физкультурно-оздоровительных технологий. Понятие «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии» (ИФОТ) включает такие педагогические технологии, где применяются принципы игры, направленные на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни человека. Например, в комплекс таких средств можно включать: детские игры, подростковые игры, народные игры, подвижные игры, спортивные игры (в первую очередь, новые), преимущественно обучающие игры, преимущественно развивающие игры, преимущественно воспитывающие игры, преимущественно оздоравливающие игры, игры по упрощенным правилам, фрагменты игры, элементы игры, игровые упражнения, сюжетно-игровые упражнения, игровые упражнения сопряженного воздействия, игровые упражнения на развитие творческих способностей и другие.

Цель и задачи:

Целью Программы является привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительными физическими упражнениями, формирование здорового образа жизни учащихся,

развитие физических и нравственных способностей средствами спортивной игры баскетбол.

В соответствии с поставленной целью определяются следующие **задачи:**

образовательные:

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения подвижных игр;
- овладеть основами техники спортивной игры баскетбол;
- повышать уровень освоения основ теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость);
- содействовать гармоническому физическому развитию, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества учащихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие гармоническому физическому и психическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

В ходе реализации Программы по баскетболу у ребенка формируются компетенции осуществлять *универсальные действия:*

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Адресат Программы:

В реализации общеразвивающей Программы принимают участие дети в возрасте от 8 до 16 лет, не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом.

Сроки реализации Программы: 1 год. Программа составлена на один учебный (календарный) год, включая каникулярное время и рассчитана на 234 учебных часа (39 недель), 117 тренировочных занятий.

Формы и режим занятий:

Учебный материал включает теоретические, практические и зачётные (контрольные испытания и упражнения) занятия. Занятия проводятся в системе дополнительного образования, в спортивном зале. Учебная нагрузка для группы составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

- Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года.
- Овладение теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта и проверяется тестовыми батареями в закрытой и открытой форме.
- Освоение основ техники баскетбола и проверяется специальными упражнениями.
- Повышение уровня двигательной активности занимающихся.

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Выявление способных к занятиям баскетболом детей;
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям баскетболом.
3. Всестороннее гармоническое физическое развитие;
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками спортивной игры баскетбол.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных требований по теоретической и общефизической подготовке, участие в спортивных конкурсах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей Программы:

- спортивный праздник (конкурс) по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общей физической и основам технической подготовки;
- анализ результатов участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка:	10	10		тестирование
II	Практическая	216			тестирование
2.1	Общая физическая	89		89	
2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	
2.3	Технико-тактическая подготовка	97		97	
III	Участие в соревнованиях, спортивных праздниках	По плану спортивно-массовых мероприятий			
IV	Контрольные испытания (промежуточная аттестация)	8		8	тестирование
	Всего часов на 39 учебных недель	234	10	224	

**Календарный учебный график распределения учебных часов
на период реализации общеразвивающей программы
с сентября 2021г. по май 2022г.**

№	Наименование материала	Часы									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
II.	<i>Практическая подготовка</i>	216									
2.1	Общая физическая подготовка	89	10	10	10	10	10	10	10	9	10
2.2	Специальная физическая подготовка	30	3	3	4	4	4	4	4	3	2
2.3	Технико-тактическая подготовка	97	10	11	11	11	11	11	11	11	10
III.	<i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i>		По плану спортивно-массовых мероприятий								
IV.	<i>Контрольные испытания</i>	8	-	-	-	-	4	-	-	-	4
V.	<i>Всего часов на 39 недель тренировочных занятий</i>	234	26	26	26	28	26	24	26	26	26

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности. Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Дорожная безопасность.
2. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.
6. Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие здоровья. Баскетбол и здоровье. Значение двигательной активности в жизни человека.
7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
8. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики.
9. Основные правила игры в баскетбол. Судейство в баскетболе.

10. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

II. Практическая подготовка

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 юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики баскетбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, а также подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические, футбол, волейбол, 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. 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 стопы, 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, направленного воздействия. Систематическое применение подготовительных и подводящих упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

2.1. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса, ног. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, с отягощением: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Легкоатлетические упражнения. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10), 6-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «С любой точки», «Точный бросок», «Защита укрепления», «Один на один», «Мяч — капитану», «Мяч в зону», «Перехвати мяч», «10 передач», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Всадники».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Спортивные игры: футбол, яджент.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо в соревновательно-игровой форме.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 10,15 метров без мяча и с мячом. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Мяч капитану», «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10м, 4x5м. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по

ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Подвижные игры; «Мяч капитану», «Подвижная эстафета».

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и броском по кольцу; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать баскетбольную сетку рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «Салки мячом», «Ловля парами» и другие.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

2.3. Техническая подготовка. Основы обучения баскетболу.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Основные технические приёмы игры в избранном виде спорта:

- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- Передача мяча двумя руками из-за головы
- Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу
- Передача мяча двумя руками на месте и в движении
- Передача мяча одной рукой с места
- Передача мяча одной рукой в движении
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком
- Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»
- Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу
- Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита

- Броски по кольцу двумя руками с места, в движении
- Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту
- Броски по кольцу одной рукой от плеча
- Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита
- Броски по кольцу одной рукой с места, в движении
- Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту

2.4. Тактическая подготовка

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Основные тактические приёмы игры в избранном виде спорта:

- Выход для получения мяча
- Выход для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выйди»
- Система быстрого прорыва
- Малая восьмерка
- Противодействие получению мяча
- Противодействие выходу на свободное место
- Противодействие розыгрышу мяча
- Противодействие атаке корзины
- Подстраховка
- Система личной защиты

III. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, спортивных праздниках по баскетболу согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

IV. Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно с учётом возрастных особенностей и физических кондиций учащихся и предполагает на каждой ступени обучения повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации. В каждый период обучения материал дается по

основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов. Подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков игры в баскетбол и подготовки юных спортсменов для перехода в группы базового уровня сложности обучения. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Таблица 1

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость	+	+	+					+	+	
Анаэробные возможности	+	+	+	+				+	+	
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие			+	+	+	+	+			

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к обучению на более высоком уровне. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высококорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Немаловажная роль в тренировочном процессе должна отводиться воспитательной деятельности тренера-преподавателя.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении периода обучения по Программе тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

К воспитательным средствам относится: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

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

В тренировочном процессе особое внимание рекомендуется уделять требованиям техники безопасности и предупреждение травматизма.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных учреждениях. 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 перегрузки недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивном зале возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по баскетболу.

Тренер – преподаватель обязан:

1. производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
2. не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы;
3. с первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя;
4. следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
5. учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние покрытия, не

допускать переохлаждения и перегревания учащихся;

6. учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

7. информировать руководителя Учреждения о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

Занятия баскетболом проводятся в специально оборудованном зале. Для успешной реализации Программы необходимо минимальный перечень оборудования: мячи баскетбольные-10 шт., фишки (конусы)- 10 шт., мяч набивной (медицинбол) – 2 шт., манишки-10 шт., координационная лесенка-1 шт.

V. Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Баскетбол» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Баскетбол» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта

б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения

в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты

г. Это система физического воспитания и спорта

д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности

е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

а. Совокупность разных видов упражнений

б. Систематические занятия упражнениями

в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека

г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

а. Международный союз национальных олимпийских комитетов

б. Всемирная организация физической культуры и спорта

в. Всемирная ассоциация спортивного движения

г. Международный олимпийский комитет

д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

а. Развитие физических качеств спортсмена

б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)

в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения

г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями

д. Развитие отдельного физического качества

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

а. Физическое воспитание и спорт

б. Физическое развитие и спорт

в. Искусство и труд

г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Вес баскетбольного мяча должен быть....

а) не менее 537г., не более 630г. б) не менее 550г., не более 645г.

в) не менее 573г., не более 670г. г) не менее 567г., не более 650г.

7) Игровое время в баскетболе состоит....

а) из 4 периодов по 10 минут б) из 3 периодов по 8 минут

в) из 4 периодов по 12 минут г) из 6 периодов по 10 минут

8) Какой термин соответствует определению «Не соблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и (или) неспортивного поведения»....

а) блокировка б) не заброшенный мяч

в) фол г) опека игрока

9) В правилах ФИБА указано при каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры:

а) 7 б) 3 в) 6 г) 5

10) Впервые правила баскетбола сформулировал ...

а) Джеймс Нейсмит б) Майкл Джордан в) Шакил О'Нил г) Билл Рассел

11) Термин, обозначающий введение мяча в игру в баскетболе называется...

а) бросок б) подача в) передача г) откидка

11) Техническим приемом, завершающим атакующие действия в баскетболе называется...

а) бросок б) передача в) финт г) блок

12) Родиной баскетбола является...

а) Чехословакия б) Швеция в) Дания г) США

13) Игру баскетбол в 1891 году изобрёл преподаватель тренировочной школы в Спрингфилде.....

а) Джеймс Нейсмит б) Томас Бах в) Хольгер Нильсон

14) Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА) была создана в

а) 1932 году б) 1898 году в) 1924 году

15) Впервые был включен в программу Олимпийских игр мужской баскетбол в

а) 1936 году б) 1946 году в) 1976 году

16) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

17) Что включает в себя система подготовки спортсменов?

- а. виды подготовки б. средства, методы и формы подготовки
в. систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, способствующих повышению спортивных результатов

18) Какие виды подготовки включаются в систему тренировки?

- а. физическая, технико-тактическая, психологическая
б. физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая
в. общая и специальная г. биологическая, педагогическая, спортивная

19) Какой функциональный показатель организма чаще всего используется для осуществления контроля при занятиях физическими упражнениями

- а. частота дыхания б. частота сердечных сокращений (пульс)
в. степень покраснения лица г. степень потоотделения

20) Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию

финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
16	1250	1150	1050		

3.	Бег 10 м., сек.	8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8	850	750	650
		9	900	800	700

		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Список литературы

1. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. Нестеровский Д.И. – Пенза, 2001.
2. Былеева, Л.В. и др. Подвижные игры. –М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. Ред. О.А.Григорьева. – М.: «Евро-школа», 2010. –183 с
4. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.
5. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.

6. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
7. Примерная программа спортивной подготовки «Баскетбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б. Саблин. - Москва, 2004.
8. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. –М.: МКПЦН. – Москва, 2009.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
10. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
11. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
12. Учебный курс по баскетболу (опыт реализации индивидуального подхода): учебно-методическое пособие / В.А. Стрельцов. Г.Ю. Толмачёв, Н.В. Репина. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2016. – 64с.

Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Официальный сайт министерства спорта РФ
https://edu.gov.ru	Официальный сайт Минпросвещения России
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://lesgaft.spb.ru	НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.russiabasket.ru	Российская федерация баскетбола
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет