

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУДО
Протокол № 01
От « 03 » сентября 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

для детей и подростков в возрасте 8-18 лет
(срок реализации 2 года)

Составители
Титова Е.И., заместитель директора по
УСР,
Гертльникова А.С., методист
Чепель Д.И. тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса баскетболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством игры в баскетбол.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей учащихся через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития баскетбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам игры в баскетбол, знаниям стратегии и тактики игры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и баскетболом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная. **Уровень реализации программы:** базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 8-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 2 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Режим занятий:

Период обучения	Миним. возраст для зачисления	Наполняемость групп	Миним. число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
2 года	8	15-25	15	до 6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- основные термины и их значение;
- историю мирового и отечественного баскетбола;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования при занятиях баскетболом;
- основы техники и тактики баскетбола

уметь:

- демонстрировать технику владения мячом;
- играть в команде;
- выполнять основные физические упражнения;
- выстраивать режим дня и выполнять его;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основные и специальные элементы игры в баскетбол;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре в баскетбол;
- демонстрировать основные технические приемы баскетболиста;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

Личностные результаты. По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты. По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	2 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Теоретическая подготовка	14	14	
2	Общая физическая подготовка	140	140	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	80	80	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	32	32	
5	Тактическая подготовка	20	20	
6	Контрольно-испытания	4	4	
	Участие в соревнованиях	По плану		
7	Медицинское обследование	По плану		
8	Восстановительные мероприятия	4	4	
9	Учебно-тренировочные игры	18	18	
	ИТОГО	312	312	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Состояние и развитие баскетбола в России.

Возникновение баскетбола и его развитие в России. Развитие массового баскетбола в России. Обзор крупнейших соревнований. Состояние и развитие баскетбола в области и городе.

2. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Ведущая роль центральной нервной системе в деятельности всего организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий и соревнований по баскетболу. Гигиена жилища воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

6. Основы техники и тактика баскетбола.

Техника – основы спортивного мастерства. Развитие техники игры. Характеристика основных приемов техники: передвижений, передач, ловли, бросков, ведение, поворотов, финтов. Целесообразность тех или иных приемов техники в конкретных условиях.

Прием техники, применяемые ведущими баскетболистами.

Понятие тактики. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении, групповые действия. Командные действия.

7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Анализ правил игры. Поведение команды на соревнованиях. Роль и обязанности капитана команды. Права и обязанности игроков команды.

Обязанности судьи, проводящего соревнования. Функции судьи-секретаря и судьи-секундометриста. Порядок заполнения протокола. Воспитательная роль судьи.

8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

9. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

10. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятий, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятий. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренге, 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. Изменения 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. Понимание 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, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствием, бег на 30, 60 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Техническая подготовка

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

Обводка соперника с изменением направления.

Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Тактическая подготовка

Нападение:

Розыгрыш мяча игроками команды.

Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи».

Заслон защитнику партнера.

Наведение на партнера своего защитника.

Взаимодействие «Треугольник».

Взаимодействие «Тройка».

«Малая восьмерка».

Скрестный выход.

Система быстрого прорыва.

Система нападения без центрального игрока.

Защита:

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке.

Подстраховка партнера.

Переключение на другого нападающего.

Проскальзывание.

Групповой отбор мяча.

Противодействие «Тройке».

Противодействие «Малой восьмерке».

Система личной защиты.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия:

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных баскетболистов являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся отделения.

1. Бег 30 м. 3x10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	210	255	305	315	340	380	345	370	410	485	510	550	685	710	750	835	860	900
	ж	212	230	260	260	285	320	325	3520	390	430	455	495	475	500	540	465	480	520

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	10,9	10,3	10,0	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	11,1	10,3	10,0	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	220	265	315	325	350	390	355	380	420	495	520	560	695	720	760	845	870	910
	ж	222	240	270	270	295	330	335	360	400	440	465	505	485	510	550	475	490	530

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно

	место излагаемого материала в общей системе области знаний	разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения

Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной, иглы;
- стойки для обводки

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам баскетбола. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов игры в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Инструкции по охране труда:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы, методы и приемы, используемые для реализации поставленных задач

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПШ и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка баскетболиста	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Воспитательная работа

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике баскетбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2000.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 200г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.