

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ДЖАНКОЙСКОГО  
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАРЕЧНЕНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ  
САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом МБОУ  
«Заречненская школа-детский сад»  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.И. Мезенцева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Заречненская школа-  
детский сад»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Щерблюк  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛЬНЫЙ КЛУБ»

Направленность – физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 3 года  
Вид программы – модифицированная  
Уровень – базовый  
Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Составитель: Буякевич Николай Георгиевич

с. Заречное

### Пояснительная записка

Основой разработки программы является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. Способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского технического творчества»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского технического творчества».

**Направленность программы** «Баскетбольный клуб» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям по баскетболу для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** и отличительные особенности программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области баскетбола.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что такой вид спорта как баскетбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают справедливость, честность, уважение к партнерам. В процессе занятий баскетболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде». Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Баскетбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия баскетболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

**Адресат программы:**

Программа кружка «Баскетбольный клуб» рассчитана на обучающихся 10-17 лет.

Состав групп – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Условия набора детей в кружки: принимаются все желающие при наличии документа о допуске к занятиям по состоянию здоровья.

Наполняемость в группах составляет 18-25 человек. Специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется.

**Срок реализации программы** – 3 года – 68 часов.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма обучения** – очная, сетевая. При необходимости (при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменением санитарных норм и др.) возможно применение электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий при реализации образовательной программы.

При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения: на страницах педагогов размещены папки с названием кружка и группы, в которых размещаются материалы согласно программе и учебному плану. Обратная связь осуществляется через электронные почты педагогов, также размещенных на страницах педагогов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При реализации программы «Баскетбольный клуб» базового уровня юные спортсмены изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры согласно правилам «Баскетбола», получают теоретические сведения о технике, тактике и правилах игры в баскетбол.

Подготовка юных баскетболистов состоит из разных видов спортивной подготовки:

- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка.

Существует ряд специфических принципов спортивной подготовки баскетболистов:

- принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок,
- принцип волнообразных нагрузок,
- принцип специализации,
- принцип разносторонности (физическая, тактическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка),
- принцип постепенности,
- принцип повторности,
- принцип индивидуализации.

При организации учебного процесса используются различные формы организации деятельности: групповые занятия, тематические консультации, соревнования, игры, тренировки, онлайн занятия (по санитарноэпидемиологической обстановке) и т.д.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, согласно расписанию; подготовка и участие в соревнованиях – в соответствии с календарем соревнований.

В каникулярные, праздничные и нерабочие дни центр работает согласно расписанию, утвержденному директором школы.

При дистанционном обучении допускается внесение изменений в содержание данной Программы.

**Цель программы** «Баскетбольный клуб»: достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой баскетбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

**Задачи**, решаемые в процессе подготовки баскетболистов:

**образовательные:**

- овладеть техникой и тактикой баскетбола;
- приобретать теоретические знания и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**метапредметные:**

- обеспечить определенный уровень развития двигательных качеств, функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в баскетболе;
- укрепить здоровье и закаливание организма;
- развивать логическое мышление, пространственное воображение;
- прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом.

**личностные:**

- формировать стойкий интерес к занятиям баскетболом;
- воспитывать неотъемлемые моральные и волевые качества;
- формировать навыки здорового образа жизни.

**Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Баскетбольный клуб» направлена на воспитание моральных и волевых качеств подростков, формирование здорового образа жизни.

Баскетбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка – это процесс физического воспитания, создающий общие предпосылки для высокопродуктивного труда человека в любой сфере.

Специальная физическая подготовка направлена на подготовку к конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

## УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

## ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

### НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей: 3-4 классов; 5-8 классов и рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

| Год обучения | Высота подскока (см) |         | Бег 20 м (с) |         | Бег 40 с (м) |         | Бег 300 м (мин) |         |
|--------------|----------------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|-----------------|---------|
|              | мальчики             | девочки | мальчики     | девочки | мальчики     | девочки | мальчики        | девочки |
| 1 – й год    | 30                   | 28      | 4,2          | 4,5     | 4 п 15       | 4 п     | 1,16            | 1,20    |
| 2 – й год    | 32                   | 32      | 4,0          | 4,3     | 5 п          | 4 п 20  | 1,07            | 1,15    |
| 3 – й год    | 35                   | 35      | 3,9          | 4,0     | 5 п 20       | 5 п 10  | 55,5            | 1,00    |

#### Техническая подготовка баскетболистов

| Год обучения | Передвижения в защитной стойке (с) |         | Скоростное ведение (с, попадания) |         | Передача мяча (с, попадания) |         | Дистанционные броски ( % ) |         | Штрафные броски ( % ) |         |
|--------------|------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|------------------------------|---------|----------------------------|---------|-----------------------|---------|
|              | мальчики                           | девочки | мальчики                          | девочки | мальчики                     | девочки | мальчики                   | девочки | мальчики              | девочки |
| 1 – й год    | 10,1                               | 10,3    | 15,0                              | 15,3    | 14,2                         | 14,5    | 28                         | 28      | 30                    | 30-     |
| 2 – й год    | 10,0                               | 10,2    | 14,9                              | 15,1    | 14,0                         | 14,4    | 30                         | 30      | 35                    | 35      |
| 3 – й год    | 9,8                                | 10      | 14,7                              | 15,0    | 14,0                         | 14,3    | 35                         | 35      | 50                    | 45      |

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

|  | ТЕСТ | 9-10 лет |  | 11-12 лет |  | 13-14 лет |  |
|--|------|----------|--|-----------|--|-----------|--|
|  |      |          |  |           |  |           |  |

|    |                                                   |     |     |     |
|----|---------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.)                     | 9.0 | 8.8 | 7.9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)                      | 120 | 146 | 168 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)                | 26  | 28  | 30  |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 13  | 15  | 17  |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз)         | 3   | 5   | 7   |

Возрастные оценочные нормативы для девочек

|    | ТЕСТ                                              | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
|----|---------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек)                      | 10.2     | 10.0      | 9.2       |
| 2. | Прыжок в длину с места (см)                       | 127      | 137       | 156       |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)                | 27       | 29        | 31        |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 12       | 14        | 16        |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз)                      | 8        | 10        | 12        |

**ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП**

Для бега - ( норма – результат ) : норма

Для всех других видов - ( результат – норма ) : норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

| <b>ЗНАЧЕНИЕ ОУФК</b> | <b>ОЦЕНКА</b>       |
|----------------------|---------------------|
| От 0,61 и выше       | СУПЕР               |
| От 0,21 до 0,60      | ОТЛИЧНО             |
| От - 0,20 до 0,20    | ХОРОШО              |
| От – 0,6 до – 0,21   | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО   |
| От – 1,00 до – 0,61  | НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО |
| От – 1,01 и ниже     | ОПАСНАЯ ЗОНА        |

## **II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| <b>Виды подготовки</b>              | <b>Этап начальной подготовки</b> |                   |                 |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------|
|                                     | <b>1 –й год</b>                  | <b>2 – ой год</b> | <b>3 –й год</b> |
| Теоретическая                       | 4                                | 8                 | 12              |
| Общая физическая                    | 30                               | 46                | 62              |
| Специальная физическая              | 24                               | 52                | 58              |
| Техническая                         | 18                               | 38                | 60              |
| Тактическая                         | 8                                | 32                | 48              |
| Игровая                             | 16                               | 20                | 42              |
| Контрольные и календарные игры      | -                                | 6                 | 24              |
| Инструкторская и судейская практика | -                                | 2                 | 6               |

|                                 |            |            |            |
|---------------------------------|------------|------------|------------|
| Контрольные испытания           | 8          | 12         | 12         |
| <b>Всего часов за 36 недели</b> | <b>108</b> | <b>216</b> | <b>324</b> |

#### СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

| Виды подготовки        | Этап начальной подготовки |            |          |
|------------------------|---------------------------|------------|----------|
|                        | 1 –й год                  | 2 – ой год | 3 –й год |
| Общая физическая       | 30                        | 25         | 25       |
| Специальная физическая | 15                        | 26         | 16       |
| Техническая            | 20                        | 21         | 21       |
| Тактическая            | 15                        | 15         | 15       |
| Игровая                | 15                        | 17         | 17       |
| Соревнования           | 5                         | 6          | 6        |

#### Календарный учебный график

Учебный год: 01.09.2023-26.05.2024г.

Количество учебных недель: 34 недели

Количество учебных дней: 34 дня

Количество учебных часов: 68 часов

Каникулы: осенние -28.10.2023-06.11.2023г.

зимние: 29.12.2023-08.01.2024г.

весенние: 17.03.2024-24.03.2024г.

#### Условия реализации программы

##### Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольный клуб» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

#### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группах начальной подготовки основной акцент в учебно-тренировочном процесса делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного материала является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки содержит три цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Данные таблиц, приведенных выше, являются примерными для преподавателя. Накопляемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер вправе сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов учебно-тематического плана должно соответствовать программному материалу.

## **II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### **Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

#### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

#### Тема 5 . **Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

#### Тема 1. **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, 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, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

## Тема 2. Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.

Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

#### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

### **Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

### **Тема 7. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

### **Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

### **Тема 9. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## **IV. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в баскетболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

### **. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

#### **. Цели и задачи медико-биологического контроля**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

**Цель медико-биологического контроля:** определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

**Задачи медико-биологического контроля:**

1. Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
2. Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
3. Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
4. Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
5. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
6. Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
7. Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.

**Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

**Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

**Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- выбор и оценка педагогических( оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических( психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления( витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

### **Формы учебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

