

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
МБУДО «АРДЮСШ»
От 28.08.2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «АРДЮСШ»
от 29.08.2023 №32-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбольный снайпер»
(Баскетбол)**

**Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет**

**Тренеры-преподаватели по баскетболу:
Веселова Галина Николаевна
Первая квалификационная категория**

**г. Александров
2023 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Содержание
4. Планируемые результаты

Раздел №2 "Комплекс организационно-педагогических условий "

1. Календарный учебный график
2. Условия реализации программы
3. Формы аттестации
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы
6. Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МБУДО «АРДЮСШ»» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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»;
11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. 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 № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы:

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. Занятие баскетболом способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств, укрепления здоровья.

Отличительные особенности образовательной программы:

Для осуществления тренировочного процесса необходима система подготовки баскетболиста. Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а последовательности изучения технических и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении

многолетнего процесса подготовки.

Возраст занимающихся от 10 до 18 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения для учебно-тренировочных групп – I; II; III; IV; V годов обучения.

1) Организационно-методические особенности подготовки баскетболистов.

Спортивная подготовка баскетболиста — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на УТЭ – I; II; III; IV; V – го годов обучения.

Группа УТЭ – I	10-11 лет
Группа УТЭ – II	12-13 лет
Группа УТЭ – III	14-15 лет
Группа УТЭ – IV	16-17 лет
Группа УТЭ - V	16-18 лет

2) Особенности набора детей

На этап учебно-тренировочной подготовки зачисляются только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими требований контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке соответственно возрасту.

3) Режим занятий, оптимальная наполняемость групп.

Группа	Количество часов	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).	Количество занятий в неделю	Оптимальная наполняемость в группах (чел.)
УТЭ- 1 г. об.	552	12	4	15
УТЭ- 2 г. об.	552	12	4	15
УТЭ -3 г. об.	552	12	4	15
УТЭ -4 г. об.	552	12	4	12-15
УТЭ -5 г. об.	552	12	4	12-15

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода на следующий, осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определенный уровень физической подготовленности и технического мастерства.

4) Основные показатели выполнения программных требований на этапе учебно-тренировочной подготовки:

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

1.2. Цель и задачи образовательной программы.

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовые качества.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.3 Содержание образовательной программы.

Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими

занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочный этап.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми 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.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

План теоретической подготовки для УТЭ

№	Тема	УТЭ				
		1-й г.об.	2-й г. об.	3-й г.об.	4-й г.об.	5-й г.об.
1	Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом	1	1	1	1	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	5	5
3	Физические качества и физическая подготовка	2	2	1	3	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	1	1	1
5	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	2	2	2	1	1
6	Основы техники и тактики игры в баскетбол.	3	3	4	4	4
7	Спортивные соревнования. Правила соревнований	2	2	2	1	1
8	Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.	10	10	12	14	14
	Всего часов	24	24	25	30	30

Тема 1. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом

Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания

быстроты движений.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов.

Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 7. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом)
- Упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико - тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Приемы игры	Тренировочный этап	
	Начальная специализация (1-й; 2-й)	Углубленная специализация (3-й; 4-й; 5-й г. об.)
Прыжок толчком двух ног		
Прыжок толчком одной ноги		
Остановка прыжком	+	
Остановка двумя шагами	+	
Повороты вперед		
Повороты назад		
Ловля мяча двумя руками на месте		
Ловля мяча двумя руками в движении	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	
Ловля мяча одной рукой в движении	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+
Передача мяча двумя руками сверху		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)		
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)		

Передача мяча двумя руками с места		
Передача мяча двумя руками в движении	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	
Передача мяча одной рукой от головы	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча одной рукой с места		
Передача мяча одной рукой в движении	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком		
Ведение мяча с низким отскоком		
Ведение мяча со зрительным контролем		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+
Ведение мяча на месте		
Ведение мяча по прямой	+	
Ведение мяча по дугам		
Ведение мяча по кругам	+	
Ведение мяча по зигзагом	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов		+
Броски в корзину двумя руками с верху		
Броски в корзину двумя руками от груди		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз		
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальные)	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+

Броски в корзину одной рукой сверху вниз		
Броски в корзину одной рукой (добивание)		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние	+	+
Броски в корзину одной рукой средние	+	+
Броски в корзину одной рукой ближние	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту	+	+

Тактика нападения.

Приемы игры	Тренировочный этап	
	Начальная специализация	Углубленная специализация
Выход для получения мяча		
Выход для отвлечения мяча		
Розыгрыш мяча	+	
Атака корзины	+	+
«передай мяч и выходи»	+	
Заслон	+	+
Наведение	+	+
Пересечение	+	+
Треугольник	+	+
Тройка	+	+
Малая восьмерка	+	+
Скрестный выход	+	+
Сдвоенный заслон	+	+
Наведение на двух игроков	+	+
Система быстрого прорыва	+	+
Система эшелонированного прорыва	+	+
Система нападения через центрального	+	+
Система нападения без центрального	+	+
Игра в численном большинстве		+
Игра в меньшинстве		+

Тактика защиты.

Приемы игры	Тренировочный этап	
	Начальная специализация	Углубленная специализация
Противодействие получению мяча		
Противодействие выходу на свободное место		
Противодействие розыгрышу мяча	+	
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка	+	+
Переключение	+	+
Проскальзывание		+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки	+	+
Против малой восьмерки	+	+
Против скрестного выхода	+	+
Против сдвоенного заслона	+	+

Против наведения на двух	+	+
Система личной защиты	+	+
Система зонной защиты		+
Система смешанной защиты		+
Система личного прессинга		+
Система зонного прессинга		
Игра в большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

Инструкторская практика (для всех возрастных групп)

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно- тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в состав секретариата.
8. судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту»

1.4. Планируемые результаты

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Ожидаемый результат

К концу обучения:

У учащихся будут развиты (сформированы):

- знания в терминологии технических приемов баскетбола
- навыки работы в группе
- навыки игры в баскетбол
- знания по истории баскетбола
- знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в баскетбол, принимать участие в соревнованиях по баскетболу, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощенным правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа
2	Второй	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа
3	Третий	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа
4	Четвертый	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа
5	Пятый	46	184	552	4 раза в неделю по 3 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>Даты</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля (6 недель)

2.2. Условия реализации программы

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях; - тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований; с помощью группы тестов:
- тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.
- стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико- биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико- биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).
- при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена: Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется

дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж. Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

2.3. Формы аттестации

Контрольные испытания

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности: 1. усвоение изученного материала

2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Контрольные испытания:

В группах начальной подготовки I г/о и II г/о – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

В учебно-тренировочных группах I, II г/о – (по выбору тренера до 3-х видов в ОФП и трех видов СФП) выполнение норм по ОФП и СФП; в учебно-тренировочных группах III, IV, V г/о - выполнение норм по ОФП, СФП и выполнение нормативов спортивного разряда. На этапе спортивного совершенствования I, II г/о - выполнение нормативов по ОФП, СФП,

требования спортивного разряда и требований ЕВСК .

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка:

- 1) передвижение в защитной стойке,
- 2) скоростное ведение,
- 3) передачи мяча,
- 4) броски с дистанции,
- 5) штрафные броски.

Физическая

подготовка:

- 1) прыжок в длину с места,
- 2) прыжок с доставанием,
- 3) бег 40 с., 20м.,
- 4) бег на длинную дистанцию,
- 5) челночный бег.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Виды соревнований	Тренировочный этап	
	Начальная специализация	Углубленная специализация
контрольные	3-5	3-5
отборочные	1-3	1-3
основные	2-3	2-3
Всего игр в год	12-15	20-25

2.4. Оценочные материалы

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, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на

основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансеров .

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером- преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не

более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Углубленная специализация		
	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14

Медицинские требования	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раз в год	медицинское обследование 1 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 4-х)	Участие в областных, региональных соревнованиях (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Этап начальной специализации
(группы 1 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Норматив	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м	4,5 с	4,7 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0 с	11,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	115 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	24 см	20 см

Этап углубленной специализации (3-5 года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	норматив	
	юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 20 м	4,0 с	4,3 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	10,0 с	10,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см	160 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	35 см	30 см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	183 м	168 м
	Бег 600 м	1 мин. 55 с	2 мин. 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы.

2.5. Методические материалы

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

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 мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.6.Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Методическая литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений
– М.: «Академия», 2001. -520

