|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  МБУДО СДЮСШОР № 2  Протокол № 1 от 29.08.2016 года | «Утверждаю»  Директор МБУДО СДЮСШОР № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Фролова  Приказ №159-0-ОД от 29.08.2016 года |
|  |  |

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст лиц, осваивающих программу:

без ограничения возраста (дети с 7 лет и взрослые)

Срок реализации программы: 1 год

Вологда

2016

Содержание программы

1.*Пояснительная записка*……………………………………………………... 3

1.1 Введение. (Общие сведения о баскетболе, актуальность и направленность программы). ……………………………………………………….……….….. 3

1.2 Цель и задачи программы………………………………………………… 5

1.3 Сроки реализации программы …………………………………………... 6

1.4 Участники программы………………………………………………….… 6

1.5 Режим занятий…………………………………………………………..… 6

1.6 Формы организации образовательного процесса………………………. 7

1.7 Технологии обучения…………………………………………………….. 7

1.8 Ожидаемые результаты…..………………………………………….…… 8

2.*Учебно-тематический план* ……………………………………………..... 9

*3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы*….…. 10

3.1. Теоретическая подготовка………………………………………..……. 10

3.2. Общая физическая подготовка ……………………………………..….. 10

3.3. Специальная физическая подготовка ………………………...……….. 11

3.4. Техническая подготовка………………………………………………… 12

3.5. Тактическая подготовка ……………………………………………….… 12

3.6. Игровая подготовка ……………………………………………………… 13

3.7. Контрольные испытания ……………………………………………….. 13

4.*Методическоеобеспечение программы*…………………………………… 13

5.*Материально-техническое обеспечение программы* ……………………. 15

6.*Система контроля и зачетные требования*……………………………… 15

7*. Воспитательная работа* …………………………………………………. 16

8*. Работа с родителями*……………………………………………………… 19

9. *Перечень информационного обеспечения*………………………………… 20

10. *Список литературы* ……………………………………………………… 21

11.*Приложение* ……………………………………………………………….. 22

11.1Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.…………………………………………………………… 23

11.2 Примерный план-график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах (46 недель)………………………………………. 25

11.3 Нормативные требования по общей физической подготовке при поступлении в спортивную школу………………………………………… 26

11.4 Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

11.5 Указания к выполнению контрольных упражнений…………………… 28

11.6 Анкета по выявлению удовлетворенности родителей работой спортивной школы …………………………………………………………………………… 29

11.7 Анкета по выявлению удовлетворенности обучающихся образовательной деятельности спортивной школы ……………………………………………… 30

**1. Пояснительная записка**

*1.1 Введение*

Баскетбол – одна из самых популярных и доступных игр среди детей и подростков, способствующая их всестороннему развитию. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Занятия баскетболом, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, настойчивости, способности к преодолению трудностей, нравственному воспитанию. В процессе занятий формируются: честность, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

Деятельность спортивной школы, как учреждения дополнительного образования, направлена на развитие детского спорта, воспитание творческой и физически развитой личности с достаточным уровнем самосознания и ответственности перед обществом.

*Актуальность программы* детско-юношеской спортивной школы по баскетболу заключается в том, что в нашей стране, области и городе особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, их физического развития и физической подготовленности. Баскетбол принадлежит к группе спортивных игр, которые в свою очередь, по своему комплексному воздействию можно считать одними из самых сильных и действенных средств полноценного развития детей.

Данная общеобразовательная программа по баскетболу составлена для обучающихся спортивно - оздоровительного этапа, относится к дополнительным общеразвивающим программам и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола. Основной принцип построения тренировочной работы в группах – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

# Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации «Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва города Вологды.

*Основополагающие принципы программы:*

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и ме­дицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

*Цель и задачи программы.*

*Цель* программы*:* Привитие участникам программы навыков здорового образа жизни. Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения спортивной игры баскетбол.

*Задачи***:**

Образовательные:

- Дать знания по основам здорового образа жизни (ЗОЖ).

-Познакомить с основами спортивной техники баскетбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий;

- Выработать умения и привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Развивающие:

-Развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений

-Формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма

-Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой. Выявлять перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Воспитательные:

-Содействовать формированию упорства в достижении результата.

-Воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

*Механизм реализации программы*

*Сроки реализации программы*

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается в течение календарного года, в летнее каникулярное время в условиях профильного спортивно-оздоровительного лагеря. Срок реализации программы для групп спортивно-оздоровительного этапа - 1 год.

Группы начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября. Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест.

*Участники программы*

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются без специального отбора учащиеся общеобразовательных школ от 7 лет и взрослые без ограничения в возрасте, имеющие разрешение врача. Группы формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Количественный состав группы – 15-20 человек.

*Режим занятий*

Программа рассчитана на 276 часов в год (46 недель). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с годовым учебным планом. Продолжительность учебной недели в спортивной школе шесть дней.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием.

При поступлении в спортивную школу дети проходят тестирование по общей физической подготовленности. В период обучения тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники баскетбола, выявляет перспективных детей для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Закончив обучение в спортивно-оздоровительной группе, желающие могут повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год. Перевод спортсменов, освоивших общеразвивающую программу, в группы начальной подготовки баскетболистов дополнительной предпрофессиональной программы производится решением тренерского совета на основании мониторинга, включающего в себя результаты наблюдения тренера, антропометрические показатели детей, выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки (Приложение 4).

*Формы организации образовательного процесса.*

*Формы организации обучения:*

* Командная;
* Групповая;
* Индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

* Тренировочные занятия;
* Беседы;
* Учебные игры;
* Контрольные испытания;
* Спортивные конкурсы.

*Способы проверки образовательной программы:*

* Повседневное систематическое наблюдение;
* Участие в спортивных конкурсах, соревнованиях СДЮСШОР № 2;
* Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

* Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке:
* Тестирование по теоретической подготовке;

*Формы и способы фиксации результатов:*

* Протоколы контрольных нормативов;

*Технологии обучения:*

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2.Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей игр по баскетболу для улучшения мотивации к занятиям баскетболом и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

4. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

*Ожидаемый результат*

*Планируемый результат образовательной деятельности:*

* улучшение состояния здоровья занимающегося;
* соблюдение режима дня и правил личной гигиены;
* прирост показателей ОФП;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
* освоение основ техники баскетбола;
* вовлечение в систему регулярных занятий баскетболом;
* переход на следующий этап обучения - этап начальной подготовки.

*Планируемый результат воспитательной деятельности:*

* позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий;
* дисциплинированность и осознанное принятие правил школьной жизни;
* развитие взаимопомощи, коммуникабельности, умения работать в коллективе;
* уважение чужого мнения, умение аргументировать свою точку зрения;
* развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране;
* желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

**2. Учебно - тематический план**

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Кол-во часов | | Всего часов |
| теоретических | практических |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 |  | 8 |
| 2. | ОФП |  | 102 | 102 |
| 3. | СФП |  | 48 | 48 |
| 4. | Техническая подготовка |  | 66 | 66 |
| 5. | Тактическая подготовка |  | 20 | 20 |
| 6. | Игровая подготовка |  | 20 | 20 |
| 7. | Контрольные испытания |  | 8 | 8 |
| 8. | Контрольные игры |  | 4 | 4 |
| итого | | 8 | 268 | 276 |

С целью большего охвата занимающихся, максимальный оббьем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

**3. Содержание программы**

*3.1. Теоретическая подготовка*

* + - 1. Физическая культура и спорт в России:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
2. Гигиенические требования к занимающимся спортом: «Понятие о гигиене и санитарии»;
3. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

*3.2. Общая физическая подготовка*

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| № п.п. | *Упражнения по общей физической подготовке* |
| 1 | *Строевые упражнения:*  Шеренга, колонна, дистанция, перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение. |
| 2 | *Упражнения для рук и плечевого пояса:*  Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега. |
| 3 | *Упражнения для ног:*  Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки. |
| 4 | *Упражнения для шеи и туловища:*  Наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа. |
| 5 | *Упражнения для всех групп мышц:*  Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. |
| 6 | *Упражнения для развития силы:*  Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами. |
| 7 | *Упражнения для развития быстроты:*  Повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п. |
| 8 | *Упражнения для развития гибкости:*  ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами. |
| 9 | *Упражнения для развития ловкости:*  Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами. |
| 10 | *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*  Многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом. |
| 11 | *Упражнения для развития общей выносливости:*  Равномерный бег на 500, 800, 1000 метров; кросс на 3 и 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч; спортивные игры на время; походы. |

*3.3. Специальная физическая подготовка*

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| № п.п. | Упражнения по специальной физической подготовке |
| 1 | *Упражнения для быстроты движения:*  Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления. |
| 2 | *Упражнения для развития прыгучести:*  Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину. |
| 3 | *Упражнения для развития качеств, необходимых для броска:*  Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяче различного веса и объема. |
| 4 | *Упражнения для развития игровой ловкости:*  Жонглирование несколькими мячами, ловля мячей у стены, ведение двумя мячами, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты. |
| 5 | *Упражнения для развития специальной выносливости:*  Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлиненным временем, круговая тренировка. |

*3.4. Техническая подготовка*

Таблица 4. Программный материал для практических занятий по технической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Темы подготовки | Последовательность изучения |
| *Передвижения* | |
| Прыжок толчком двух ног | 1 |
| Прыжок толчком одной ноги | 2 |
| Остановка прыжком | 7 |
| Остановка двумя шагами | 8 |
| Повороты вперед | 13 |
| Повороты назад | 14 |
| *Владение мячом* | |
| *1. Ловля мяча* | |
| Ловля двумя руками на месте | 3 |
| Ловля двумя руками в движении | 9 |
| *2. Передача мяча* | |
| Передача двумя руками с места | 4 |
| Передача двумя руками в движении | 10 |
| *3. Ведение мяча* | |
| Ведение мяча с высоким отскоком | 11 |
| Ведение мяча с низким отскоком | 12 |
| Ведение мяча на месте | 5 |
| *4. Броски мяча* | |
| Броски мяча двумя руками от груди | 6 |
| Броски мяча двумя руками на месте | 15 |
| Броски мяча двумя руками в движении | 16 |

*3.5. Тактическая подготовка*

Таблица 5. Программный материал для практических занятий по тактической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Темы подготовки | Последовательность изучения |
| *1. Тактика нападения* | |
| Выход для получения мяча | 1 |
| Выход для отвлечения мяча | 3 |
| Атака корзины | 6 |
| «Передай мяч и выходи» | 5 |
| *2. Тактика защиты* | |
| Противодействие получению мяча | 2 |
| Противодействие атаке корзины | 7 |
| Противодействие выходу на свободное место | 4 |

*3.6. Игровая подготовка*

Таблица 6.

|  |  |
| --- | --- |
| Средства подготовки | Кол-во часов |
| 1. Эстафеты на развитие физических качеств. | 4 |
| 2. Эстафеты с элементами баскетбола. | 4 |
| 3. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 6 |
| 4. Игры в мини-баскетбол (по упрощенным правилам). | 4 |

*3.7 . Контрольные испытания*

Контрольные испытания проводятся в 2 этапа: тестирование по показателям общей физической подготовленности (входной контроль - сентябрь) (Приложение 3), тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года (июнь) (Приложение 4). Контрольные испытания носит главным образом контролирующий характер.

**4. Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

Учебно-методическое обеспечение учебного плана представлено программным, методическим и информационным материалом.

Таблица 7.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведение занятий | Методы и приемы учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Вид и форма контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка | Групповая, индивидуальная фронтальная | Словесный: объяснение, рассказ, беседа практическое занятие, объяснение нового материала | Конспекты занятий для тренера, спец. литература, справочный материал, судейские правила | Тестирование,  доклад |
| 2. | ОФП |  | Наглядный показ | Таблицы, протоколы  секундомер | Тестирование |
| 3. | СФП | Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах | Наглядный показ | Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер | Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер |
| 4. | Техническая подготовка | Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах, в тройках | Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра | Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи | Тестирование, учебная игра, соревнования |
| 5. | Тактическая подготовка | Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах, в тройках, командная | Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра | Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи | Учебная игра, соревнования |
| 6. | Игровая подготовка | Командная | Практическое занятие, учебная игра | Мячи | Учебная игра, соревнования |
| 7. | Контрольные испытания | Групповая, индивидуальная фронтальная, поточная, в парах |  | Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер | Тестирование |
| 8. | Контрольные игры | командная | Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования | видеозаписи | Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования |

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности:

упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

*Методы организации занимающихся*

- фронтальный метод;

- поточный метод;

- метод групповых занятий;

- круговой метод.

*Дидактический материал*

- видеотека и картотека упражнений по баскетболу;

- схемы тактических приемов;

- правила игры в баскетбол;

- правила судейства в баскетболе;

- положение о соревнованиях по баскетболу.

**5. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами, тренажёрный зал;

- спортивный инвентарь: баскетбольные и набивные мячи, фишки, тренажёры, утяжелители, резинки, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические;

- игровая и тренировочная спортивная форма.

**6. Система контроля и зачетные требования**

Контроль подготовки баскетболистов определяет эффективность тренировочной работы в спортивной школе. В течение всего учебного года тренер-преподаватель осуществляет без установления отметок текущий контроль. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

-уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

-количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;

-уровень освоения материала учебных программ, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала учебной программы осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Выполнение программных требований (итоговая аттестация), выраженных в количественных показателях физической подготовки (Приложение 4) носит главным образом контролирующий характер, но является одним из критериев перевода обучающихся на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Промежуточные аттестации организуется для обучающихся, желающих повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год в форме зачета по ОФП (Приложение 3). Диагностика физической подготовленности обучающихся проводится с учетом их возрастных и гендерных особенностей.

Входная, итоговая и промежуточная аттестация в группах спортивно-оздоровительного этапа отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники баскетбола. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

## 7. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер**-**преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

**8. Работа с родителями**

Работа педагогического коллектива спортивной школы с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер - преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния воспитанника, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях.

Помимо этого родители воспитанников посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренерами - преподавателями для воспитанников. После соревнований тренеры - преподаватели совместно с родителями и воспитанниками проводят анализ выступлений воспитанников.

**9. Перечень информационного обеспечения** **программы**

Информационным обеспечением программы является: методическая литература, учебные видеофильмы,

*8.1 Методическая литература:*

1. «Баскетбол для всех» Е.Р. Яхонтов, Москва 1984г.

2. «Баскетбол» Е.Р. Яхонтов, Москва 1978г.

3. «Упражнения в баскетболе» К.Б. Норток, Москва 1972г.

4. «Тактика баскетбола» А. Гомельский, Москва 1966г.

5. «Баскетбол» Ю.М. Портнов, Москва 1988г.

6. «Центровые» А. Гомельский, Москва 1966г.

7. «Стратегия баскетбола» г. Уикс, Москва 1968г.

8. «Мы играем в баскетбол» С. Стонкус, Москва 1984г.

9. «Управление командой в баскетболе» А. Гомельский, Москва 1985г.

10. «Студенческий баскетбол» М.Б. Гзовский, В.А. Кудряшов, Минск 1973г.

11. «Говорят тренеры по баскетболу» А.А Алачан, А.А. Бочкарев,

12. С.М. Бутаутас., А.Я. Гомельский, Москва 1970г.

*Периодическая методическая литература:*

1. «Теория и практика физической культуры» - научно-теоретический журнал

2. «Методист» - научно-методический журнал

*8.2 Учебные видеофильмы мастер-классов тренеров по баскетболу.*

*8.3 Ресурсы*  *Интернета.*

**10. Список литературы:**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. /Под ре­дакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» - М.,2012г.
3. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов /Ю.Д.Нагорных, Е.П.Евсеев, К.В.Вырупаев, Д.И.Долганов, И.И.Григорьева; под общ. Редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.
4. Опыт проектирования образовательных программ (методические рекомендации) – Москва, ГОУЦРСДОД, 2004 г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей – Москва, 2012 г.
7. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва., авторами-составителями которой. / Под редакцией Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин; издательство «Советский спорт» - 2004 г.
8. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д.Железняка. - М., 1984./
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией ЮД. Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.**  
*Младший школьный возраст 6-7-11 лет.*

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

*Подростковый возраст условно обозначают 12-15-16 годами.*

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивнаямускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Таблица 8. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Приложение 2

Таблица 9. **Примерный план-график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах**

**(46 недель).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н е д е л и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Теоретическая | 8 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| ОФП | 102 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| СФП | 48 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Техническая | 66 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая | 20 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Игровая | 20 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - |
| Контрольные  игры | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Контрольные испытания | 8 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов:** | 276 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н е д е л и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| Теоретическая | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| ОФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| СФП | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
| Техническая | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Тактическая | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Игровая | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 |
| Контрольные  игры | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов:** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Приложение 3

**Показатели общей физической подготовленности (входной и промежуточный контроль)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Скоростно-силовые качества | | Быстрота | | Выносливость | |
| Контрольные упражнения (тесты) | Прыжок в длину с места  (см) | | Бег 20 м  (сек) | | Челночный бег  4х9 м  (сек) | |
| Уровень спортивной подготовленности для групп СО | м | д | м | д | м | д |
| Прирост показателей по ОФП | | Прирост показателей по ОФП | | Прирост показателей по ОФП | |

Приложение 4

**Нормативы общей и специальной физической подготовки (итоговая аттестация)**

Таблица 10.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Быстрота | | | | Скоростно-силовые качества | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | Бег 20 м  (сек) | | Скоростное ведение мяча 20м (с) | | Прыжок в длину с места  (см) | | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | |
| Группа  СО | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **4.5** | **4.7** | **11.0** | **11.4** | **130** | **115** | **24** | **20** |

Таблица 11. **Оценка уровня физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Бег 20 м  (сек) | | Скоростное ведение мяча 20м (с) | | Прыжок в длину с места  (см) | | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | |
| м | д | м | д | м | д | м | д |
| СО | выше среднего | 4,4 | 4.6 | 10.9 | 11.3 | 135 | 120 | 25 | 21 |
| средний | 4,5 | 4,7 | 11.0 | 11.4 | 130 | 115 | 24 | 20 |
| ниже среднего | 4.6 | 4.8 | 11.1 | 11.5 | 125 | 110 | 23 | 19 |

**МБОУДОД СДЮСШОР № 2**

Приложение 5

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Физическая подготовка**

1.Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Даётся три попытки. Фиксируется лучший результат.

2.Челночный бег 4х9 м

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии 9 м одна от другой (можно использовать разметку волейбольной площадки). Старт от лицевой линии. Испытуемый бежит до средней линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит до лицевой линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит к средней линии, пробегая её на максимальной скорости. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения средней линии.

3.Бег 20 м

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берётся лучший результат из двух попыток.

2. Высота подскока

В спортивном зале у стены чертится квадрат 50х50. Затем на стене испытуемый мелом отмечает рост с вытянутой вверх рукой. Далее выполняется прыжок вверх с места, оставляя отметку мелом на стене. При приземлении испытуемый должен находиться в пределах квадрата. Фиксируется разница отметки исходного положения и отметки после подскока. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

**Техническая подготовка**

Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении 1-х ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча перед собой на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, 5-ые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После броска игрок подбирает мяч на корзине и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 секунда.

старт

финиш

фф