Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  тренерском совете  МБУ СШОР по баскетболу  Протокол № 3 от 02.12.2019 года | «Утверждаю»  Директор МБУ СШОР по баскетболу  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Фролова  Приказ №188-ОД от 24.12.2019 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст лиц, осваивающих программу:

без ограничения возраста (дети с 12 лет и взрослые)

Срок реализации программы: 8 месяцев

Вологда

2019

Содержание программы

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

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

1.2 Цель и задачи программы………………………………………………… 4

1.3 Сроки реализации программы …………………………………………... 5

1.4 Участники программы………………………………………………….… 5

1.5 Режим занятий…………………………………………………………..… 5

1.6 Формы организации образовательного процесса………………………. 6

1.7 Технологии обучения…………………………………………………….. 6

1.8 Ожидаемые результаты…..………………………………………….…… 7

2. *Учебно-тематический план* ……………………………………………..... 8

*3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы*….…. 8

3.1. Теоретическая подготовка………………………………………..……. 8

3.2. Общая физическая подготовка ……………………………………..….. 9

3.3. Специальная физическая подготовка ………………………...……….. 10

3.4. Техническая подготовка………………………………………………… 10

3.5. Тактическая подготовка ……………………………………………….… 11

3.6. Игровая подготовка ……………………………………………………… 11

4. *Методическое обеспечение программы*…………………………………… 12

5. *Материально-техническое обеспечение программы* ……………………. 13

6. *Система контроля и зачетные требования*……………………………… 14

7*. Воспитательная работа* …………………………………………………. 14

8. *Работа с родителями*……………………………………………………… 16

9. *Перечень информационного обеспечения*………………………………… 17

10. *Список литературы* ……………………………………………………… 18

11. *Приложение* ……………………………………………………………….. 19

11.1 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.…………………………………………………………… 20

11.2 Примерный план-график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах (32 недели)………………………………………. 21

**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 направлена на развитие детского спорта, воспитание творческой и физически развитой личности с достаточным уровнем самосознания и ответственности перед обществом.

*Актуальность программы* 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.

# 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 учреждения спортивной школы олимпийского резерва по баскетболу города Вологды.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность. Основная задача тренера состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста занимающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

*Цель и задачи программы.*

*Цель* программы*:* Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения спортивной игры баскетбол.

*Задачи***:**

Образовательные:

- познакомить с основами спортивной техники баскетбола в процессе регулярных 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;

- 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 октября. Срок реализации программы - 8 месяцев.

*Участники программы*

На спортивно-оздоровительные группы зачисляются без специального отбора учащиеся общеобразовательных школ от 12 лет и взрослые без ограничения в возрасте, имеющие разрешение врача. Группы формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Количественный состав группы – 10-20 человек.

*Режим занятий*

Программа рассчитана на 128 часов в год (32 недели). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с учебным планом. Продолжительность учебной недели в спортивной школе шесть дней.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием.

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест.

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 по программе спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании мониторинга, включающего в себя результаты наблюдения тренера и контрольного тестирования по общей и специальной физической подготовке, антропометрических показателей детей.

*Формы организации образовательного процесса.*

*Формы организации обучения:*

* командная;
* групповая;
* индивидуальная

*Формы проведения занятий:*

* тренировочные занятия;
* беседы;
* учебные игры;
* спортивные конкурсы.

*Способы проверки образовательной программы:*

* повседневное систематическое наблюдение;
* участие в спортивных конкурсах, соревнованиях СШОР по баскетболу;
* открытые занятия;

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

* итоговые контрольные игры по баскетболу;
* выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для детей, желающих перейти на освоение программы спортивной подготовки по баскетболу.

*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 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;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
* освоение основ техники баскетбола;
* вовлечение в систему регулярных занятий баскетболом;

*Планируемый результат воспитательной деятельности:*

* позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий;
* дисциплинированность и осознанное принятие правил школьной жизни;
* дисциплинированность и осознанное принятие правил школьной жизни;
* развитие взаимопомощи, коммуникабельности, умения работать в коллективе;
* уважение чужого мнения, умение аргументировать свою точку зрения;
* 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 | в процессе тренировочных занятий |  | в процессе тренировочных занятий |
| 2. | ОФП и СФП |  |  | 50 |
| 3. | Техническая подготовка |  |  | 64 |
| 4. | Тактическая подготовка |  |  | 10 |
| 5. | Игровая подготовка |  | в процессе тренировочных занятий | в процессе тренировочных занятий |
| 6. | Контрольные игры |  |  | 4 |
| итого | |  |  | 128 |

**3. Содержание программы**

*3.1. Теоретическая подготовка*

1. Правила внутреннего распорядка, правила техники безопасности, пожарной безопасности.
2. История развития баскетбола.
3. Правила баскетбола. Жесты судей.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом: «Понятие о гигиене и санитарии».
5. 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 |

**4. Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

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 | 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 | учебная игра | Мячи | Учебная игра, соревнования |
| 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 занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней обсуждаются теоретические вопросы, 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.

**5. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами;

- 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 осуществляет без установления отметок текущий контроль. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;

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

Выполнение программных требований (итоговая аттестация) оценивается на контрольных играх и товарищеских встречах по баскетболу.

## 7. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с занимающимися 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.

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, 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 занимаающимися 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. 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 и родители проводят совместный анализ физического состояния воспитанника, соблюдение им режима, итоги участия в спортивных мероприятиях.

Помимо этого, родители воспитанников посещают спортивные мероприятия, проводимые тренерами для 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 интенсивная мускулизация, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | 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 | |
| ОФП и СФП | 50 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| Техническая | 64 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Тактическая | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| Контрольные  игры | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Всего часов:** | 128 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Теоретическая и игровая подготовка в процессе тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Февраль Март Апрель Май | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н е д е л и | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| ОФП и СФП | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Тактическая |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Контрольные  игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |
| **Всего часов:** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая и игровая подготовка в процессе тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |