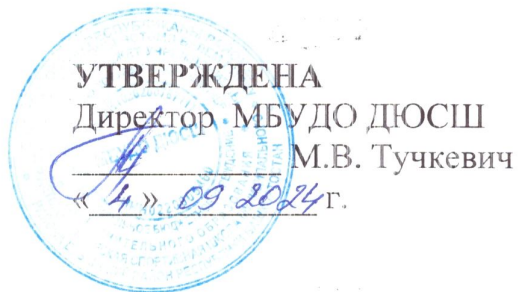


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «4» 09 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта
баскетбол

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Суровцова Светлана
Анатольевна,
тренер-преподаватель
ДЮСШ

Месягутово, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	3
3.	Годовой учебный план	6
4.	Методические материалы	7
4.1.	Теоретически подготовка	7
4.2.	Общая физическая подготовка	8
4.3.	Специальная физическая подготовка	10
4.4.	Технико-тактическая подготовка	11
5.	Контрольно-переводные нормативы	12
	Список литературы	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно–оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ по виду спорта баскетбол. Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Цели программы:

- физическое воспитание личности детей;
- развитие двигательной активности; - формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию. Индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.

2. Содержание программы

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

В программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 5-7 летнего возраста.

Цели, задачи и преимущественная направленность спортивно – оздоровительно этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни; - овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности на спортивно – оздоровительном этапе использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и

отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- психологическая подготовка; - участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся
(в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минималь ный возраст	Минималь ная наполняем	Оптимальны й (рекомендуе	Максималь ный количествен	Максималь ный объем тренировоч
--------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

	для зачислени я (лет)	ость группы (человек)	мый) количествен ный состав группы (человек)	ный состав группы (человек)	ной нагрузки в неделю в академичес ких часах
Весь период (Спортивно- оздоровител ьный этап)	с 6 лет	10	15 - 20	30	до 6

**3. Годовой учебный план
спортивно – оздоровительного этапа на 46 недель учебно-
тренировочных занятий в МБУ ДО ДЮСШ**

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	11	11	
2.	Общая физическая подготовка	108		108
3.	Специальная физическая подготовка	31		31
4.	Технико – тактическая подготовка	43		43
5.	Психологическая подготовка	8	4	4
6.	Соревновательная подготовка	3		3
7.	Итоговая аттестация	8		8
8.	Врачебный и медицинский контроль	4		4
ИТОГО:		216	15	201

Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно –
оздоровительного этапа (на 36 недель учебно – тренировочных занятий)

Таблица № 3

№ п/п	Разделы	часы	сент	октяб	нояб	декаб	январь	февр	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	2	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	108	9	11	10	13	13	13	14	14	11
3.	Специальная физическая подготовка	31	2	4	3	4	3	4	4	4	3
4.	Технико – тактическая	43	4	5	5	6	5	6	5	4	3

	подготовка										
5.	Психологическая подготовка	8	1	2	2		2	1			
6.	Соревновательная подготовка	3				1					1
7.	Приёмные и переводные нормативы	8	2	2							
8.	Врачебный и медицинский контроль	4	2								
Общее количество часов:		216	21	25	21	25	25	25	24	23	19

4. Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно – оздоровительных группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в спортивно – оздоровительной группе преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

4.1. Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На спортивно – оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

4.2 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка на спортивно – оздоровительном этапе играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП – 50%, СФП – 20%.

Общеподготовительные упражнения. Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований: — обеспечение гармоничного физического развития занимающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования).

Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).

2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала

№ п/п	Темы	Краткое содержание темы	СО
1.	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа,	6

		поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	
		Б) Упражнения с отягощениями / штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера	4
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	4
		Г) Упражнения из других видов спорта	8
		Д) Подвижные и спортивные игры	8
2.	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	6
		Б) Подвижные и спортивные игры	14
3.	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время	6
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба	6
		В) Подвижные и спортивные игры	10
4.	Развитие ловкости (двигательно - координационная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	10
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	8
		В) Подвижные и спортивные игры	24
5.	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	22
Общее количество часов:			138

4.3. Специальная физическая подготовка

Они включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными).

Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности: а) подводящие упражнения; б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность.

3.5. Техничко – тактическая подготовка

Изучение техники и основ тактики баскетбола

Занимающихся нужно научить выполнять технические приемы и дать им элементарное понятие, в каких условиях и как целесообразнее их применять, т. е. познакомить с основами тактики. На этом этапе необходимо освоить: прыжки, передвижение с различной скоростью, повороты, остановки, ловлю мяча двумя руками, передачи и броски в корзину от груди двумя руками, от плеча одной рукой и сверху одной рукой, ведение мяча, основы быстрого нападения, основы постепенного нападения, основы «держания игрока».

Методические указания. Прежде чем приступить к выполнению изучаемого технического приема, занимающиеся должны иметь о нем представление. Для этого преподаватель называет изучаемый технический прием, показывает его и предлагает занимающимся выполнить его. Рекомендуются при этом использовать схемы, рисунки, кино. Рекомендуются также просмотры игры лучших команд. Если упражнение сложное, то преподаватель сначала добивается выполнения необходимых перемещений, передач, бросков в корзину, ведения и т. д. Когда он видит, что занимающиеся поняли сущность упражнения, то требует правильного выполнения изучаемого технического приема и четкого выполнения всего упражнения с сохранением характерного для него сочетания скорости передвижения и своевременности действий. Во время упражнения преподаватель делает индивидуальные и общие замечания, связанные с наиболее существенными ошибками, а также отмечает правильное выполнение.

В качестве средств используются упражнения в отдельных технических приемах, комбинированные упражнения, подготовительные игры и игра в баскетбол. Из комбинированных упражнений сначала выполняются наиболее простые. Если при их выполнении один из изучаемых технических приемов, делается с ошибками, то надо дать на короткое время упражнение в отдельном техническом приеме. Большое значение в тот период имеют подготовительные игры, в которых занимающиеся выполняют технические приемы при сопротивлении противника и получают элементарные понятия о тактике. Обычная игра в баскетбол дается не раньше, чем на четвертом - пятом занятии. Причем и на этих занятиях (четвертом-пятом) не следует отводить на нее много времени.

Игру в баскетбол на первых занятиях заменяют подготовительные игры. В учебных играх, на которые в уроке отводится максимум 40—50 минут, происходит совершенствование техники, основ тактики и создаются понятия о системах защиты и нападения. В нападении необходимо добиться быстрого перехода в переднюю зону, целесообразных передач мяча и выбора места. В защите обучение начинается с системы «игрок против игрока» в тыловой зоне.

Успех в обучении во многом зависит от того, насколько занимающиеся поняли, осознали сущность изучаемого и как они относятся к проводимым занятиям.

Проводя занятия, преподаватель не должен ограничиваться случайным подбором упражнений. Руководствуясь принципом систематичности и последовательности, принципами сознательности, наглядности и др., он должен подбирать упражнения, способствующие усвоению игры в целом.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых четырех-пяти занятиях познакомить их с ловлей мяча двумя руками, передачей и бросками в корзину от груди двумя руками, с ведением мяча и дать понятие о выборе места в нападении и защите. Сначала изучается ловля мяча одновременно с передачей от груди двумя руками.

Для этого применяются упражнения в передачах и ловле при встречном передвижении. Они могут проводиться в шеренгах, колоннах и в кругу. Назначение этих упражнений изучить ловлю двумя руками, передачу от груди двумя руками и своевременный выход в сторону игрока с мячом. Если при выполнении этого упражнения занимающиеся допускают грубые ошибки, следует переключиться на короткое время на ловлю и передачи стоя на месте, указать на ошибки и снова перейти к упражнению в движении.

5. Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)	
		мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
СОГ	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п15	4п

НП	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п
-----------	---------	-----	-----	----	----	-----	-----	--------	-----

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Дистанционн ые броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
СОГ	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	28	28	-	-
НП	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	40	40	48	48

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
6. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.