

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята  
на педагогическом совете  
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю  
директор  
Суоярвской спортивной школы  
Замореняк О.М.  
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа  
по виду спорта «**Баскетбол**»  
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 9-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель Сурина Т.В.

Суоярви  
2018 г.

## Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Суоярвская районная детско-юношеская спортивная школа; программами спортивной подготовки по видам спорта и СанПин 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г.

Образовательная программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направлена на разностороннюю физическую подготовку и владение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов, а также формирование у обучающихся моральных и волевых качеств.

Группы формируются в начале учебного года при нормативной наполняемости, равной 15 человек. В этих группах тренер проводит начальную и итоговую аттестацию в виде контрольных испытаний (сентябрь, май) и соревнования в течение всего учебного года. Занятия проводят 3 раза в неделю по 2 часа. Комплектация тренировочных групп производится с учётом возраста детей.

### Актуальность.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании детей, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### Новизна.

Программа по баскетболу для СО групп учитывает специфику программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься обучающимся более углубленно, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Известно, что существуют большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение по средствам занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др), а так же формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-15 человек в каждой группе.

### Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определённым видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель программы:** Развитие личностного потенциала обучающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи:**

1. образовательные:

- получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

2. развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

3. воспитательные:

воспитание патриотизма и трудолюбия;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

Форма организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

## 2. Нормативная часть

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На занятиях обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде и обуви. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года.

### Режим учебно-тренировочной работы.

| Этапы подготовки               | Год обучения | Возраст для зачисления | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Ко-во учащихся в группе |
|--------------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| Спортивно-Оздоровительный этап | весь этап    | 9-15 лет               | 6 часов               | 216 часов          | 15-20 человек           |

### Годовой учебный план.

| № п/п | Тема | Часы/<br>36 уч.нед. |
|-------|------|---------------------|
|-------|------|---------------------|



|  |             |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|-------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  | нормативы   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|  | Итого часов | 206 | 22 | 23 | 22 | 24 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 |
|  | Всего часов | 216 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

### 3. Методическая часть

#### Программный материал.

##### Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Краткие сведения об истории баскетбола, о выдающихся командах страны и из-за рубежа, о лучших баскетболистах мира.
2. Правила поведения. Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим питания спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.
4. Основы техники и тактики баскетбола.
5. Правила соревнований по баскетболу.
6. Использование инвентаря в избранном виде спорта. Инвентарь для избранного вида спорта, выбор, хранение.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

##### **Практическая подготовка.**

###### *Общая физическая подготовка*

##### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

###### *Общеразвивающие упражнения:*

- Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).
- Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и

последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

- Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.
- Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
- Согласованные движения руками, ногами, туловищем.
- Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

#### *Упражнения с предметами:*

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

#### *Подвижные игры.*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком» и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

#### *Упражнения из других видов спорта.*

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

#### *Беговые упражнения.*

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш–броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

## **1. Упражнения без мяча**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.



- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### *Тактическая подготовка в защите и нападении*

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### *Специальная физическая подготовка*

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической технико-тактической, психологической теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена.

Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

#### ***Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.***

##### *Общие требования безопасности.*

1. К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.
2. При проведении занятий по баскетболу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.
4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.
5. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

##### *Требование безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.*

1. Надеть спортивный костюм (майку или футболку, шорты). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.*

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя.
2. Обучающиеся должны выполнять все требования тренера-преподавателя.
3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
4. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
5. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

*Требование безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.*

1. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

*Требования безопасности во время соревнований*

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей.
3. Избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.**

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. 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 юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального

совершенствования. И на этапе начальной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных 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 обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного 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.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, 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 тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо

соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: - советы, похвала, требования, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Так, **в вводной части** тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной- методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; *в основной части* занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В соревновательной деятельности применяются изученные технические и тактические действия в условиях учебно-тренировочных игр.

Эффективность и безопасность тренировок так же зависит от наличия инвентаря и оборудования спортивного зала.

#### Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

##### **Знать:**

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

##### **Уметь:**

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты

##### **Обладать:**

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

##### **Развить качества личности:**

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, к стране.

#### **Материально - техническое обеспечение**

- помещение спортзала (баскетбольная площадка)

- мяч баскетбольный — 15 шт.
- мяч набивной — 15 шт.
- скакалки – 15 шт.
- маты — 15 шт.
- конусы -10 шт.
- щит баскетбольный — 2 шт.
- кольцо баскетбольное — 2 шт.
- гимнастическая скамейка — 6 шт.
- шведская стенка — 3 шт.
- турник — 1 шт.
- скакалки – 20 шт.
- 

### Система контроля и зачётные требования

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного, муниципального и республиканского уровня.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проходит в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре и в конце в апреле-мае.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

**Таблица оценки тестов**

| Наименование теста                               | “5”      |         | “4”      |         | “3”      |         |
|--|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
|  | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| “Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек              | 10,0     | 11,0    | 10,5     | 11,5    | 11,0     | 12,0    |
| Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек        | 8,6      | 9,0     | 8,9      | 9,2     | 9,2      | 9,4     |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)   | 5        | 5       | 4        | 4       | 3        | 3       |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5        | 5       | 4        | 4       | 3        | 3       |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во)           | 19       | 18      | 18       | 17      | 17       | 16      |

|          |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|--|
| передач) |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|--|

Сдача нормативных требований по физической подготовке.

### Список литературы.

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
3. «Мини- баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996г
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004г
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин , С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.
11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.
12. «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М.ФиС 2002г.
13. « Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г.
14. «300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Высшая школа» 1994г.